

# Mann

How to be a

DER **PLAYBOY** GENTLEMEN'S GUIDE

## JÜRGEN KLOPP

*Fußball-Weltstar,  
Erfolgsmensch, guter  
Typ – was wir von  
„THE NORMAL ONE“  
lernen können*

# 22

*Dinge, die ein Mann  
heute über WEIN  
wissen sollte*

Die wichtigsten  
Stil- und  
Spielregeln für  
**2021**

## ZEIT FÜR VERÄNDERUNG!

*Jetzt einen Job-Traum wahr machen,  
gelassen Krisen meistern,  
an Grenzen gehen,  
die richtigen Worte finden,  
stilvoll wohnen,  
aus dem Alltag ausbrechen,  
gute Drinks mixen,  
entspannt abnehmen,  
in Uhren investieren,  
Gourmet werden*





**CLASSIC FUSION  
40 YEARS ANNIVERSARY**



# HUBLOT



**HUBLOT**

BOUTIQUES

BERLIN • FRANKFURT • MUNICH



# HOW TO BE A MAN WAS HEISST „MANNSEIN“ HEUTE?

Liebe Leserin, lieber Leser, herzlich willkommen! Sie halten die aktuelle Ausgabe der Playboy Special Edition „How to be a Man – Der Playboy Gentlemen’s Guide“ in Händen. Was erwartet Sie diesmal in dieser jährlich erscheinenden Sonderpublikation? Bevor ich Ihnen darauf eine Antwort gebe, gestatten Sie mir eine grundsätzliche Frage: Erlaubt es der Zeitgeist überhaupt, ein Magazin herauszugeben, das den Titel „How to be a Man“ trägt? Was soll das überhaupt heißen, „ein Mann zu sein“? Bedient diese Differenzierung nicht schon längst überwunden geglaubte Geschlechterstereotype? Sind wir nicht alle einfach nur Wesen jener Spezies, die sich rühmt, den aufrechten Gang erlernt zu haben – gemeinhin auch als „Mensch“ bezeichnet? Egal, ob schwarz, weiß, gelb, rot, Frau, Mann, Transgender? Natürlich. Wir alle sind in erster Linie einfach nur „Menschen“, was das Wort „Man“ ja auch aussagt. Die englische Sprache trifft hier nämlich erst mal keine Unterscheidung, was im Umkehrschluss natürlich nicht heißt, dass „Mann“ auch das Synonym für „Mensch“ ist. Klar. Was aber hat das alles mit diesem Sonderheft zu tun? Wir baten den Kabarettisten Dieter Nuhr, vielen aus seiner ARD-Sendung bekannt, uns einen Text zum Thema „Besser kommunizieren“ zu verfassen. Wie häufig in seinen Bühnenprogrammen, legt er auch hier

mit großer Wortgewandtheit den Finger in die Wunden, die durch – an manchen Stellen krampfhaft vorangetriebene – Versuche zur Entmännlichung unserer Sprache aufgerissen wurden. So geht er (auf Seite 74) der Frage nach, wie „politisch korrekt“ heute eine Gesellschaft und damit auch die Sprache sein muss. Nuhrs Antwort: „Ich will weder mit den politisch korrekten Spießern noch mit den radikalisierten Hassern der politischen Korrektheit etwas zu tun haben. Ich bin ein freier Mann mit eigenen Gedanken. Keine Frau. Kein Diversgeschlechtlicher. Da kann ich nicht für. Es war auch keine Absicht. Mir ist mein Mannsein einfach so passiert.“

Was aber ist dieses „Mannsein“ überhaupt? In unserer Definition steht Männlichkeit für Souveränität, Mut, Toleranz, Entschlossenheit, Humor, Verantwortungsbewusstsein. Und befindet sich damit nicht im Widerspruch zu „Weiblichkeit“. Wohl aber zu Überzeugungen, die Männlichkeit mit Brutalität, Machtgehebe, Überlegenheitsfantasien und Besitzstandswahrung verwechseln. Oder wie es der berühmte englische Dramatiker William Shakespeare formulierte: „Du könntest mehr der Mann sein, der du bist, wenn du es weniger zeigtest.“ Das letzte Wort soll hier aber Dieter Nuhr haben: „Für mich ist ‚How to be a Man‘ deshalb schnell erklärt: Man ist es. Oder man ist es nicht.“



*Florian Boitin*

FLORIAN BOITIN  
Chefredakteur



HENDRIK BUCHHEISTER

Dass es für unseren Titel-Star Jürgen Klopp in England erst so richtig läuft, seit auch unser Autor dort lebt, mag Zufall sein. Dass wir den seit 2017 in Manchester ansässigen Sportjournalisten baten, uns den Star-Trainer zu erklären, war natürlich pure Absicht. Das Porträt des Anfield-Stammgastes und Klopp-Kenners: S. 42



EVA MESCHEDÉ

Was wir heute über Sex wissen müssen? Unsere Autorin befragte namhafte Expertinnen. Sie schreibt schon lange über Lust und Liebe, tat dies allerdings bisher immer für Frauenzeitschriften. Ihr Fazit zum Debüt in einem Männermagazin: macht, wenn überhaupt, nur einen klitzekleinen Unterschied ... Ab S. 116



FLORIAN WAGNER

Für sein Buch „African Waters“ war der Abenteuerfotograf zuletzt in Ländern wie Angola und Tansania unterwegs. Für uns porträtiert er in der Toskana zwei Männer, die sich den Traum vom eigenen Weinberg erfüllt haben (S. 28). Und nimmt uns mit auf die Jagd – die ist sein eigener Traum. S. 92



# FÜR ALLE DIE EINE WILDE SEITE HABEN

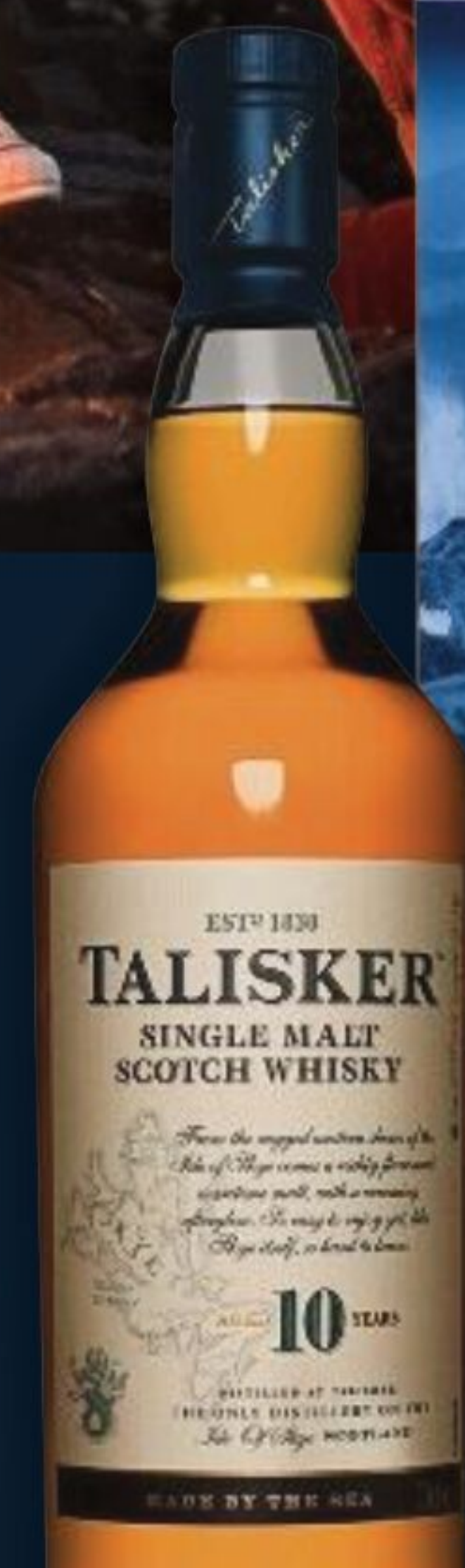


ESTD 1830

# TALISKER™

MADE BY THE SEA

Bitte trinken Sie verantwortungsvoll. | [DRINKIQ.com](http://DRINKIQ.com)





# 12

## KLUGE MÄNNER UND IHRE IDEEN VOM MANNSEIN

*Was Dichter, Denker und  
Staatenlenker von der Antike  
bis zur Gegenwart über  
Männlichkeit sagten*

**AUFTAKT**



# 42



**KÖNNEN**

### KRISEN WIE CORONA MEISTERN 22

*Die neue Ungewissheit bringt viele um die innere Ruhe, einige um den Verstand. Unser Autor ist Psychiater und weiß Rat*

### ZUTIEFST ENTSPANNEN 24

*In dieser Disziplin macht dem Rekord-Eistaucher Tolga Taskin niemand was vor. Aber er uns ...*

### EINEN WUNSCHTRAUM WAHR MACHEN 28

*Besuch bei zwei Geschäftsmännern, die sich einen Weinberg in der Toskana kauften und Winzer wurden*

### WEIN MIT VERSTAND GENIEßEN 32

*Ein Crashkurs für Einsteiger und Fortgeschritte über alles, was gute Tropfen besonders macht*

### TOLLE GESCHICHTEN ERZÄHLEN 38

*Sieben Bestseller-Autorinnen und -Autoren verraten uns die Geheimnisse ihres Erfolges*

### LERNEN VON JÜRGEN KLOPP 42

*Ein Fußball-Weltstar, den alle lieben – selbst seine Gegner: Wie macht dieser Mann das nur?*

### SICH EINEN BART STEHEN LASSEN 48

*Wertvolle Tipps zur perfekten Hege und Pflege von Schnäuzer bis Vollbart*

### BLITZSAUBER SEIN 50

*Die ideale Morgenroutine für den Mann ist eine, die Zeit spart. Wir stellen nützliche Helfer vor*

# 56



# 62



**MACHEN**

### 56 AN DIE EIGENEN GRENZEN GEHEN

*Wer weiß, was er will, hat nur einen Gegner, den er fordern sollte: sich selbst. Vier Extremsportler machen es uns vor*

### 60 EINFACH ABNEHMEN

*Der Reiseschriftsteller Helge Timmerberg macht sich leichter für steile Wege*

### 62 SCHÖN WOHNEN

*Möbel und Accessoires, mit denen sich jedes Zuhause in eine Playboy-Mansion verwandeln lässt*

### 64 GUTE DRINKS MIXEN

*Die Zubereitung dieser sieben Klassiker sollte man im Kopfhaben – und die Zutaten in der Hausbar*

### 68 DEN ALLTAG ABSCHÜTTELN

*Unser Autor zog ins Auto und ließ nahezu alle Verpflichtungen hinter sich. Ganz so weit müssen Sie ja nicht gehen ...*

### 72 DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN

*Fünf Kommunikations-Experten und ihre goldenen Regeln für jede Lebenslage – von Small Talk bis zur großen Rede*

### 74 POLITISCH KORREKT BLEIBEN

*Der Kabarettist Dieter Nuhr über nervige Sprachpolizisten und die Selbstverständlichkeit, dass man niemanden beleidigt*





## HABEN

- PERFEKTE OUTDOOR-OUTFITS 78**  
*So können Sie sich draußen überall sehen lassen*
- MÄNNERSCHUH-TRENDS 86**  
*Sneakers und Boots, mit denen man 2021 gut ankommt*
- EINE LEIDENSCHAFT WIE DIE JAGD 92**  
*Warum immer mehr Deutsche den Jagdschein machen und was den Reiz der Pirsch ausmacht – ein Waidmann erklärt es*
- DIE ZEHN BESTEN FILMKOMÖDIEN 96**  
*Playboy-Leser haben abgestimmt – das Ergebnis ist urkomisch*
- EIN TRAUM VON EINEM JOB 98**  
*So wird man Supersportwagen-Händler*
- DIE BEREITSCHAFT ZU TEILEN 102**  
*Besitz wird erst durchs Geben richtig schön, findet unsere Autorin. Und Geiz ist wirklich alles andere als sexy*
- ZEITGEMÄSSE UHREN 104**  
*Ob Männer up to date sind, verrät meist ein Blick auf ihr Handgelenk. Wir hätten ein paar neue Anregungen*
- GOLD-TIMER 110**  
*Wie man in wertvolle Vintage-Uhren investiert*

## INHALT



## WISSEN

- 114 SO FINDEN SIE DEN PASSENDEN DUFT**  
*Neue Eaux de Toilette, Parfüms und Tipps für die Suche*
- 116 WAS MAN ÜBER SEX HEUTE WISSEN MUSS**  
*Fünf führende Expertinnen für Lust und Liebe beantworten die zurzeit meistgestellten Erwachsenen-Fragen*
- 120 WARUM NICHT MAL EXOTEN ESSEN?**  
*Krokodil, Känguru & Co. und wie sie zum leckeren Ersatz für Rind, Schwein oder Geflügel werden*
- 122 WIE MAN EIN GOURMET WIRD**  
*Eine Geschmacksschule mit nützlichen Hinweisen auf besondere Genüsse und bessere Essgewohnheiten*
- 124 RAUCH-KUNDE**  
*Entdeckungsreise in die Welt der Zigarren*

## STANDARDS



- 4 EDITORIAL**
- 10 IMPRESSUM**
- 12 AUFTAKT**
- 128 BEZUGSQUELLEN**
- 129 STICHWORTSUCHE**
- 130 SCHLUSSWORT**





Mercedes-Benz

◀ DYNAMIC ▶







Die neue S-Klasse

by Mercedes-Benz



## IMPRESSUM

HOW TO BE A MAN IST EINE SONDERPUBLIKATION VON

# PLAYBOY

Deutschland

### Verlag und Redaktion

Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München  
Telefon: 0 89/92 58-1972, Fax: 0 89/92 58-14 59, E-Mail: [info@playboy.de](mailto:info@playboy.de); Internet: [www.playboy.de](http://www.playboy.de)

**Chefredakteur:** Florian Boitin

**Stellv. Chefredakteur/Textchef:** Philip Wolff

**Art Director:** Stefan Müller

**Bildchefin:** Corinna Beckmann

**Pictorials Director:** Kathrin Stadler

**Mobility und Lifestyle:** Michael Brunnbauer (Leitung)

**Textredaktion:** David Goller; Julia Haase (Volontärin); Philipp Nowotny (extern)

**Film & Unterhaltung:** Mareike Opitz (extern)

**Reportage:** Alexander Neumann-Delbarre (extern)

**Pictorials:** Natasa Mermer (extern)

**Fashion Consultant:** Ronald Becker (extern)

**Grooming & Pflege:** Mabel Neumann (extern)

**Bildredaktion:** Lea Schmitt (extern)

**Grafik:** Friederike Keup, Linda Lorenz

**Senior Mediengestalter:** Bojan Likic

**Site Manager/Senior Editor Online:** Maximilian Marquardt (extern)

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Andreas Achmann, Thomas Becker, Hendrik Buchheister, Fredy Gareis, Eva Meschede, Tim Möller-Kaya, Dieter Nuhr, Michael Pleesz, Maximilian Reich, Studio Schöttger, Rüdiger Sturm, Hendrike Tesch, Helge Timmerberg, Dr. Burkhard Voß, Florian Wagner

**Repro:** pixel4media – Burda Magazine Holding

**Schlussredaktion:** Die Lektorey Madl – Ruschmann, München

**Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:** Florian Boitin;

Anschrift siehe Verlag und Redaktion. Playboy Deutschland ist ein Magazin der Kouneli Media GmbH.

## KOUNELI MEDIA

**Geschäftsführer Kouneli Media GmbH:** Florian Boitin, Myriam Karsch

**Referentin der Geschäftsführung & Presseanfragen:** Katharina Mross

**Verlagsleitung:** Myriam Karsch

**Brand Director:** Oliver Horn (extern)

**Senior Brand & Marketing Manager:** Elisabeth Schmidt

**Director of Technology:** Bojan Likic

**Head of CRM:** Michael Zgolik (extern)

**Projektmanager Verlagsleitung:** Sonja Ullmann

**Product Manager Digital:** Yannic Riegger

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Kai Sahlfeld, Arabellastraße 23, 81925 München.  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 18, gültig ab 1. Januar 2020.

**Vertrieb:** Markus Cerny (Leitung), Christian Schunk (stv. Leitung)

**Vertriebsfirma:** MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, Internet: [www.mzv.de](http://www.mzv.de)

**Vermarktung:** Burda Community Network GmbH, Geschäftsführer Burkhard Graßmann (Sprecher), Michael Samak. Veröffentlichung gem. Art 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes:

**Verlag:** Kouneli Media GmbH

## U.S. PLAYBOY

PLAYBOY ENTERPRISES, INTERNATIONAL: **Founder:** Hugh M. Hefner

U.S. PLAYBOY: **Executive Editor:** James Rickman

**Creative Director:** Erica Loewy; **Photo Director:** Anna Wilson; PLAYBOY INTERNATIONAL PUBLISHING:

**Chief Operating Officer, Global Licensing & Joint Ventures:** Reena Patel, PhD; **Senior Director, International Licensing:** Hazel Thomson; **Global Licensing Manager, International Media and Publications:** Michael Olson

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf digitale Datenträger. Playboy Deutschland darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Playboy Deutschland und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Playboy Deutschland erscheint monatlich.

**Einzelpreis:** € 8,90 inkl. gesetzlich gültiger MwSt., PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE DES MONATS, PLAYMATE DES JAHRES, das RABBIT-HEAD-Design und FEMLINMARKE sind

Marken von Playboy Enterprises International, Inc. und werden gemäß der erteilten Lizenz verwendet.

© 2020, soweit nicht anders vermerkt, by Kouneli Media GmbH.

### Printed in Germany

**Druck:** Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding

Playboy (German) (USPS no. 3 23) is published monthly by Kouneli Media GmbH.

Known Office of Publication: Data Media (a division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster:

Send address changes to Playboy (German), Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.

E-Mail: [service@roltek.com](mailto:service@roltek.com). Toll free: 1-877-776-5835.



## PLAYBOY-SERVICE

### Abo-Service

Änderung von Konto- und Adressdaten/Urlaubsnachsendung

Telefon: +49/(0)4 51/49 06-8 20

E-Mail: [playboy@medienexpert.de](mailto:playboy@medienexpert.de)

Anschrift: Playboy Kundenservice,

Kouneli Media GmbH,

Postfach 1145, 23612 Stockelsdorf

### Datenschutzanfrage

Telefon: +49/(0)89/92 58-1972

Fax: 0 89/92 58-14 59

E-Mail: [datenschutz@kouneli-media.de](mailto:datenschutz@kouneli-media.de)

### Playboy-Newsletter

[www.playboy.de/newsletter](http://www.playboy.de/newsletter)

E-Mail: [chefredaktion@playboy.de](mailto:chefredaktion@playboy.de)

### Einzelheftbestellung

(Print & Digital)

[www.playboy.de/magazin](http://www.playboy.de/magazin)

### Leserservice & Leserbrief

Telefon: +49/(0)89/92 58-1972

Fax: 0 89/92 58-14 59

E-Mail: [info@playboy.de](mailto:info@playboy.de)







STYLISH



## CASINO BADEN-BADEN

Casino Baden-Baden • Kaiserallee 1 • 76530 Baden-Baden • Tel. +49 (0) 7221 30 24-0

Aktuelle Informationen und Einlassbestimmungen finden Sie auf unserer Webseite und auf unseren Social Media Kanälen.

 [www.casino-baden-baden.de](http://www.casino-baden-baden.de) •  [www.facebook.com/casinobadenbaden](https://www.facebook.com/casinobadenbaden) •  [www.instagram.com/casinobadenbaden](https://www.instagram.com/casinobadenbaden)



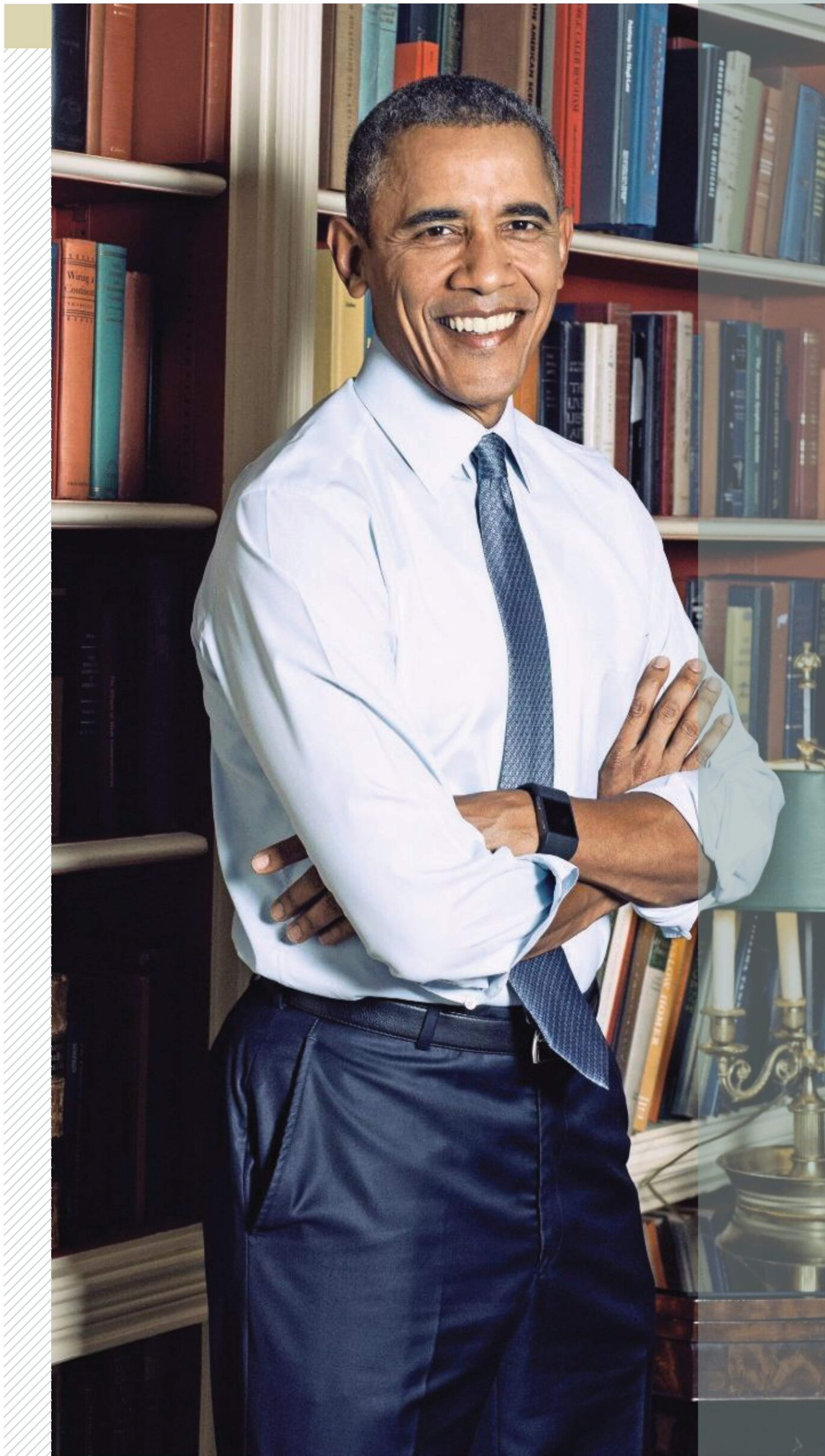
# 10

## KLUGE MÄNNER DER GESCHICHTE — *UND IHRE* — GEDANKEN ÜBER MÄNNLICHKEIT

**VON A BIS Z - DER ANTIKE BIS ZWEITAUSENDZWANZIG**

WAS WIR SIND UND WAS WIR SEIN SOLLEN,  
*waren schon immer mehr als zwei Paar Schuhe: eine Zeitreise  
von alten Idealen bis zu modernen Forderungen*





**BARACK OBAMA**  
**(\*1961)**  
**POLITIKER**

*„Was dich zum  
Mann macht,  
ist nicht die  
Fähigkeit,  
ein Kind zu  
zeugen – es ist  
der Mut, eines  
aufzuziehen“*



# 2



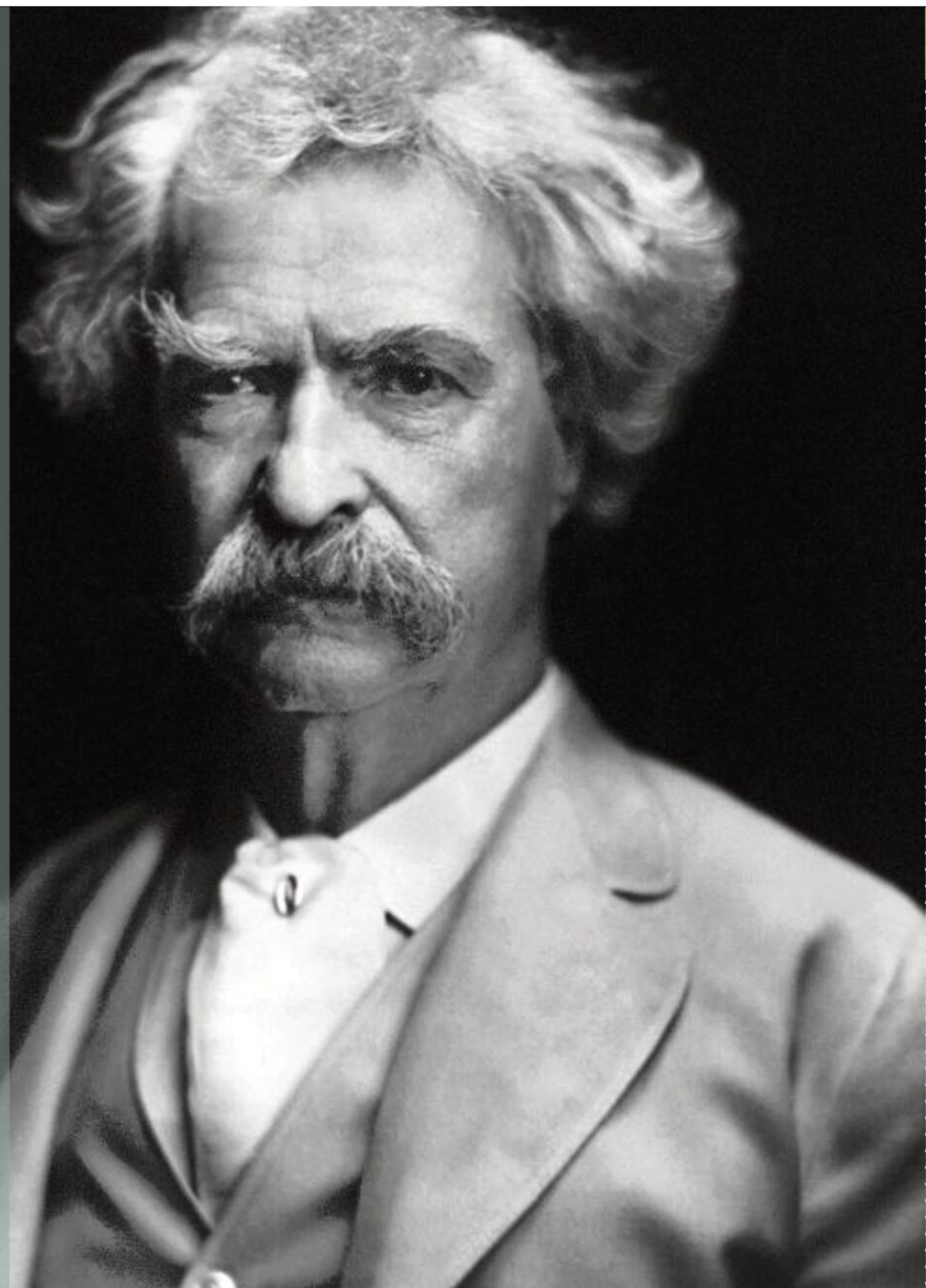
**FRANÇOIS-RENÉ, VICOMTE  
DE CHATEAUBRIAND (1768-1848)**  
**SCHRIFTSTELLER**

*„Ohne die Frauen wäre der Mann  
roh, grob, einsam und würde die  
Anmut nicht kennen“*

# 3

**MARK TWAIN  
(1835-1910)**  
**SCHRIFTSTELLER**

*„Männer, die  
behaupten, sie seien  
die uneingeschränkten  
Herren im Haus,  
lügen auch bei anderer  
Gelegenheit“*

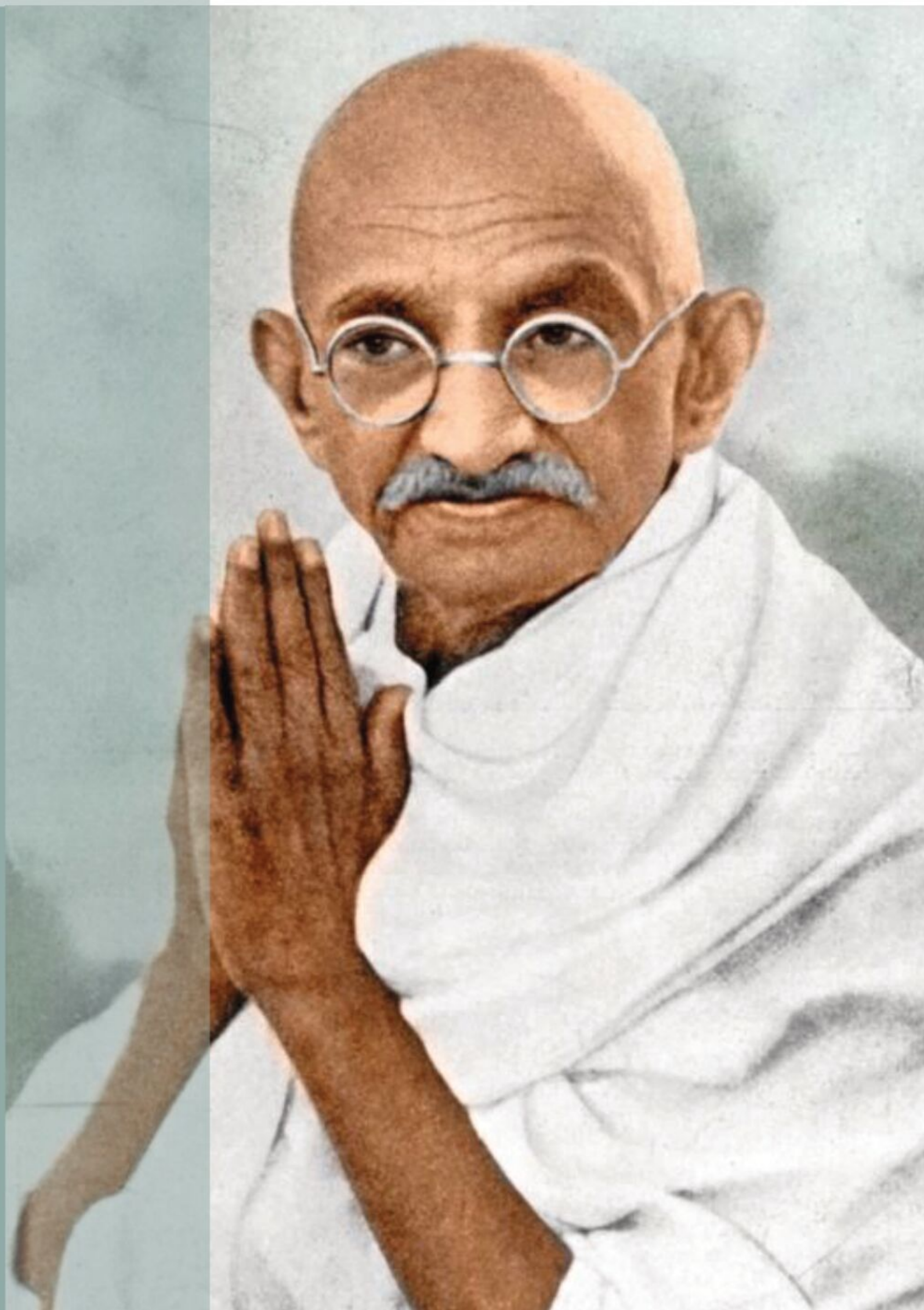




# 4

**MAHATMA GANDHI**  
**(1869-1948)**  
**PAZIFIST**

*„Männlichkeit besteht  
nicht aus Bluff, Tapferkeit  
oder Einsamkeit. Sie  
besteht aus dem Mut, das  
Richtige zu tun und die  
Konsequenzen zu tragen“*



# 5

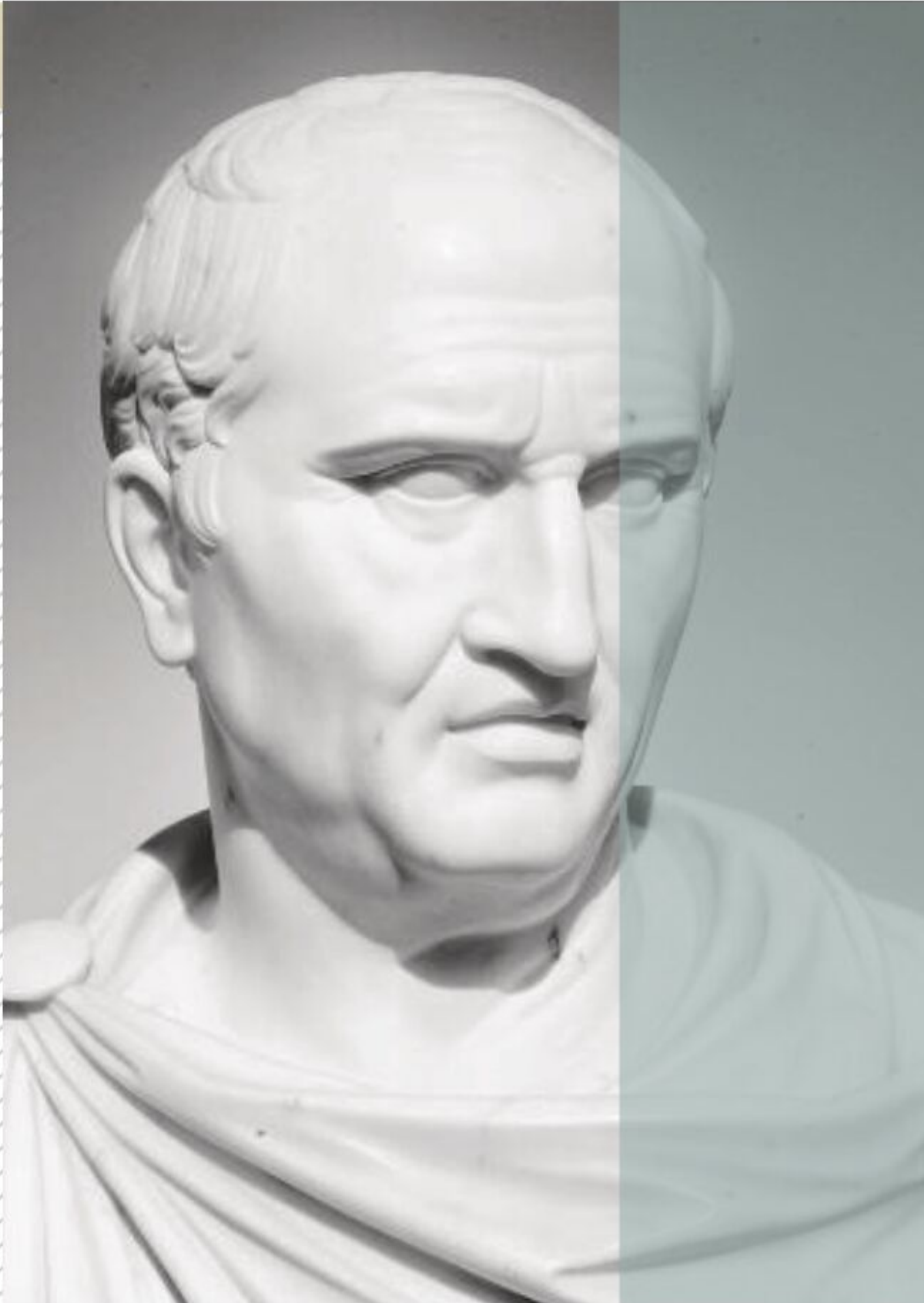
**JOHANN WOLFGANG  
VON GOETHE (1749-1832)**  
**DICHTER**

*„Man kann nicht immer  
ein Held sein, aber immer  
ein Mann sein“*





# 6



**MARCUS TULLIUS CICERO**  
(106 V. CHR.-43 V. CHR.)  
**POLITIKER**

*„Männer sind wie Weine:  
Das Alter macht die schlechten  
sauer und die guten besser“*

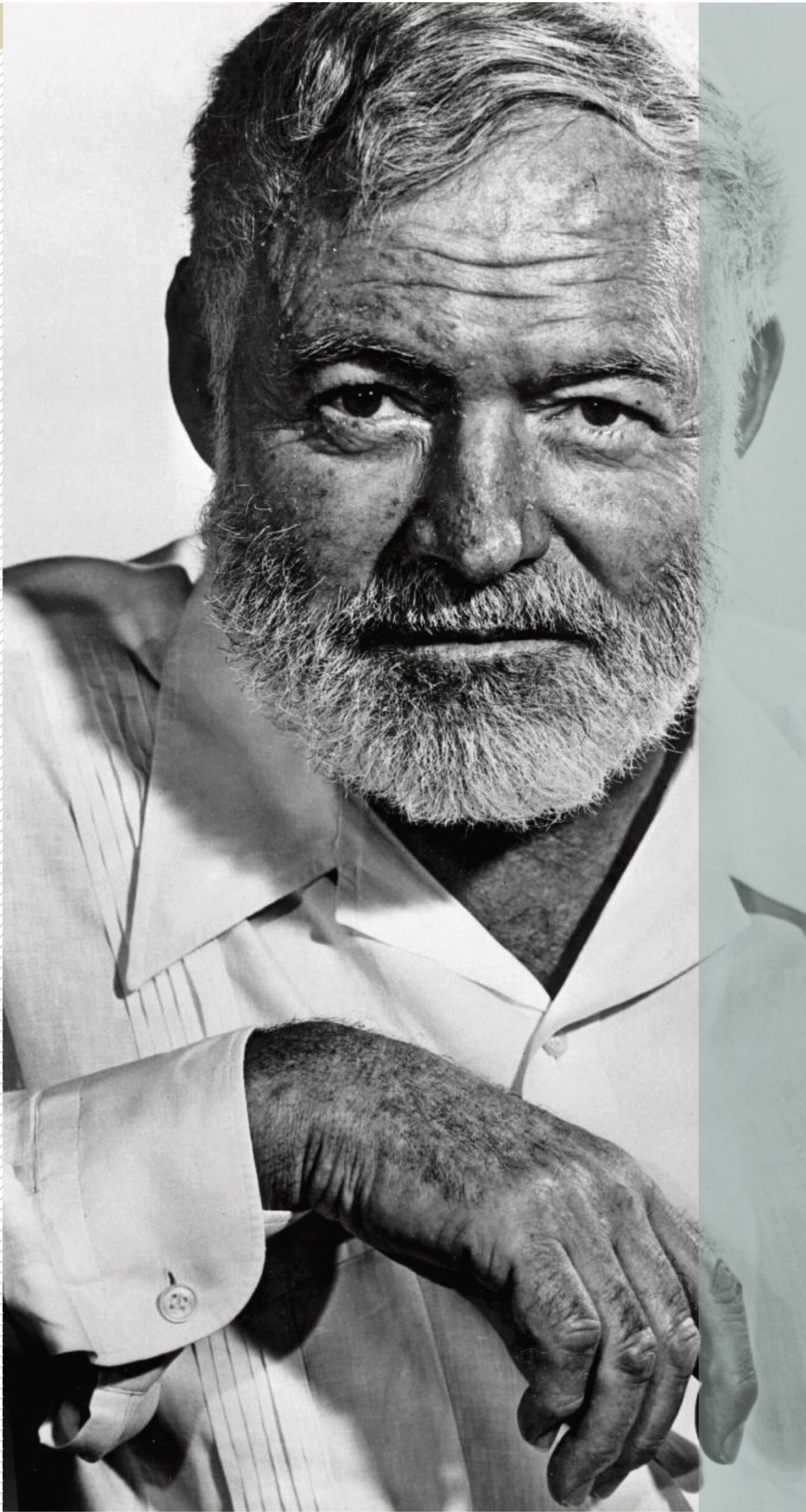
# 7



**OSCAR WILDE**  
(1854-1900)  
**SCHRIFTSTELLER**

*„Männer werden  
älter, aber nie  
vernünftig“*





8

**ERNEST HEMINGWAY**  
**(1899-1961)**  
**SCHRIFTSTELLER**

*„Ein richtiger  
Mann bleibt  
sich treu“*



# 9

**JJ BOLA  
(\*1986)**

**SCHRIFTSTELLER**

*„Es gibt viele Arten der Männlichkeit. Aber oft wird diese Vielfalt gerade jungen Menschen nicht nahegebracht. Sie wachsen mit einem eingeschränkten Bild auf. Es fehlen Vorbilder, die nicht den klassischen Stereotypen entsprechen“*

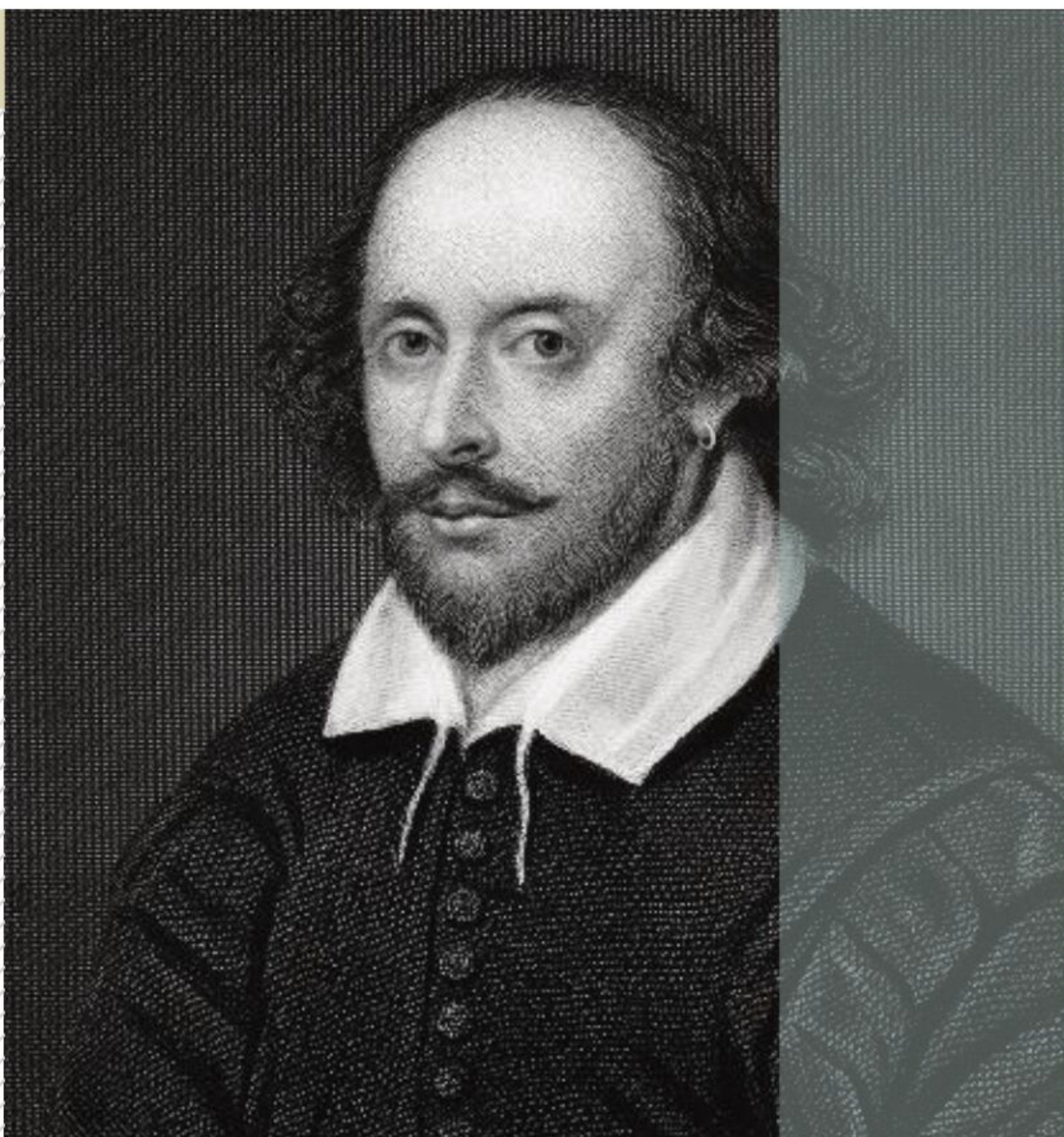


# 10

**WILLIAM SHAKESPEARE  
(1564-1616)**

**DRAMATIKER**

*„Du könntest mehr der Mann sein, der du bist, wenn du es weniger zeigtest“*







**Wie der perfekte Tag.  
Gefolgt von einer unvergesslichen Nacht.  
Und dann dürfen Sie auch noch ausschlafen.**

**More of what you love. Der Macan GTS.**

Jetzt in Ihrem Porsche Zentrum entdecken.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km) innerorts 12,1 · außerorts 8,0 · kombiniert 9,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 218 g/km



**PORSCHE**





*Alles, was ein Mann ...*

**KÖNNEN**

*muss*

*Eine Pandemie aushalten | Mal  
runterkommen | Einen Traum verwirklichen  
| Sich mit Wein auskennen | Eine  
bestsellertaugliche Geschichte erzählen  
| Jürgen Klopp verstehen und  
mögen | Sich einen Bart  
wachsen lassen | Ohne großes  
Getue gut gepflegt sein*







KÖNNEN | KRISEN MEISTERN

# MIT UNGEWISSHEIT LEBEN

*Das Jahr 2020 hat uns völlig unvorbereitet in das  
GESELLSCHAFTSDRAMA NAMENS CORONA  
verstrickt – und vielen das Vertrauen in die Zukunft geraubt.  
Manchen sogar den Verstand. Unser Autor, Psychiater und  
Therapeut, bringt uns auf gesunde Gedanken*

text DR. BURKHARD VOSS illustration MICHAEL PLEESZ

Im Jahr 2020 haben viele etwas Wertvolles verloren. Manche ihren Job, ihre wirtschaftliche Existenz, manche sogar ihr Leben oder nahe Verwandte. Was die Corona-Pandemie und unser Umgang mit ihr aber nahezu der ganzen Gesellschaft geraubt haben, ist eine gewisse Gelassenheit, mit der man bislang an die Zukunft dachte: wird schon klappen. Es kommt, wie es kommt. Und jetzt? Wie soll es denn weitergehen im Jahr 2021? Entspanntes Schulterzucken erscheint zurzeit als unangebrachte Reaktion auf diese Frage. Entweder man hofft, oder man fürchtet. Ungewissheit ist das Grundgefühl der Stunde. Und damit umzugehen, haben die wenigsten gelernt.

Ich würde deshalb gern einmal Folgendes zu bedenken geben: Die Zukunft ist und war schon immer ungewiss. Ungewissheit ist ihr Wesen – ob wir es gelassen nehmen oder aufgeregt, ändert daran nichts. Im Jahr 2020 ist besonders vielen bewusst geworden, wie wenig wir die Zukunft beeinflussen können und wie geringfügig unsere Planung, die uns immer so souverän und gelassen machte, sie verändert. Dabei haben wir immer noch Albert Einsteins Drohung im Ohr, dass, wer nicht an die Zukunft denke, auch keine haben werde.

Ich will nicht behaupten, dass es sinnlos ist, vor auszuplanen und auch Unwahrscheinliches zu be-

denken. Doch zu viel Energie sollte man darauf nicht verwenden. Genetik, historische Epoche, Eltern, Lehrer, Umwelt, Nation – in all das werden wir ungefragt hineingeboren, können es uns nicht aussuchen und werden davon maßgeblich geprägt. Vermutlich ist an der Theorie etwas dran, dass unser Leben mehr von den Prozessen bestimmt wird, die wir nicht verändern können, als von denen, die wir verändern können. Das klingt zwar einerseits ein wenig fatalistisch, andererseits nimmt es uns aber den Druck und die Verpflichtung, für die nächste und ferne Zukunft alles möglichst minutiös zu planen und zu prognostizieren. Zwanghaftes Planen ist Gift für die Fantasie und die Kreativität. Und wenn uns das Corona-Jahr 2020 eines gelehrt haben sollte, dann: nicht alles dem Leistungsprinzip unterzuordnen. Wer im Home-Office erlebt hat, dass Leistung nur ein Bereich des Lebens ist und nicht sein Zweck, dem geht sie lockerer von der Hand.

Kontrolle ist zwar gut, Selbstvertrauen aber besser, und Angst ist immer ein falscher Berater. Sie macht nicht nur depressiv, sondern auch dumm, wie man angesichts des weithin empfundenen Kontrollverlusts an den vielen Verschwörungsgläubigen sehen kann, die jetzt das Ende der Welt, wie wir sie kennen, heraufziehen sehen. Halten wir uns stattdessen lieber an die Fakten:







**DR. MED. BURKHARD VOSS**  
 ist Facharzt für  
 Neurologie und  
 Psychiatrie, Psycho-  
 therapeut und Au-  
 tor medizinischer  
 Fach- wie sozial-  
 kritischer Sachbü-  
 cher. Sein neuestes:  
 „Psychopharmaka  
 und Drogen –  
 Fakten und Mythen  
 in Frage und  
 Antwort“ (Kohl-  
 hammer Verlag,  
 2020)

Aktuelle wie histo-  
 rische medizinische Da-  
 ten zeigen, dass mit  
 Covid-19 nicht die  
 Apokalypse gekommen  
 ist. Die Menschheit hat  
 schon weitaus Schlim-  
 meres überstanden, bei-  
 spielsweise die Spani-  
 sche Grippe 1918/19,  
 deren Opferzahl mit  
 50 bis 100 Millionen  
 wahrscheinlich höher lag als die Zahl der  
 Opfer durch die Kampfhandlungen im  
 Ersten und Zweiten Weltkrieg zusammen.  
 Ganz zu schweigen von der Pest im Mit-  
 telalter, an der mindestens ein Drittel der  
 europäischen Bevölkerung starb. Lassen Sie  
 sich von Schreckensszenarien und der Angst  
 vor weiteren Einschränkungen Ihres Alltags  
 nicht tyrannisieren. Waren die bisherigen  
 wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Fol-  
 gen zum Teil auch einschneidend, sind sie  
 dennoch kein Grund, jetzt der Zukunft ent-  
 gegenzuzittern. Die Szenarien früherer Epo-  
 chen waren mindestens genauso schrecklich,  
 aber damals gab es weder Fernsehen noch  
 Internet. Heute ist eine Pandemie zugleich  
 ein großes Inszenierungsprogramm und  
 wird in millionenfacher Verstärkung wahr-  
 genommen, Emotionen und Mutmaßungen  
 schießen ins Kraut. Sich einem permanenten  
 Alarmismus hinzugeben macht aber krank.  
 Halten Sie sich lieber an die Fakten und an  
 die Wirklichkeit Ihres eigenen Lebens als an  
 Spekulationen. Was haben Sie persönlich  
 nicht schon alles hinter sich gebracht – von  
 den großen Gesellschaftsthemen wie Rin-  
 derwahn, Waldsterben, Vogelgrippe und so  
 weiter ganz zu schweigen.

Und da wir gerade bei Ihrem eige-  
 nen Leben sind, hier noch ein fast schon  
 nostalgisch anmutender Tipp: Sport und  
 Bewegung an frischer Luft. Macht nicht nur  
 den Körper fit, Sie werden dadurch auch  
 mental ausgeglichener. Das ist seit Jahr-  
 zehnten ein medizinisches Faktum ohne  
 jede Ungewissheit. 





**SPEED-TAUCHER**  
*Ein mit Gewichten  
versehener Schlitten  
hilft Tolga Taskin,  
schnell in die Tiefe zu  
gelangen. Unten  
angekommen, sorgt  
eine Pressluftflasche  
dafür, das ganze  
Konstrukt innerhalb  
weniger Minuten  
wieder nach oben zu  
bringen*

# „EIN ABSOLUTES FREIHEITS- GEFÜHL“

TOLGA TASKIN, DER  
WELTREKORDHALTER  
IM EISTAUCHEN,  
*bringt anderen Menschen bei,  
was es heißt, die Luft anzuhalten  
und runterzukommen – im  
wörtlichen, aber auch im  
mental*

*text*  
MICHAEL  
BRUNNBAUER





B

*Bereits ein einziger erster Blick in Tolga Taskins Wohnung verrät uns seine Leidenschaft: An den Wänden hängen Harpunen, auf dem Schreibtisch liegt eine Tauchermaske. Genau die, die er bei seinem Rekordtauchgang trug.*

**Herr Taskin, wie kommt man auf die Idee, einen Rekord im Eistauen aufzustellen?**

Ich hatte meine ersten Taucherfahrungen unter Eis tatsächlich erst letztes Jahr. In Finnland hat jemand den Rekord von 70 Metern aufgestellt. Ich habe mir das angeschaut und gedacht, das kann ich auch. Ich war noch nicht mal sechs Jahre alt, als mir mein Opa das Apnoetauchen und Harpunenfischen beibrachte. Tauchen konnte ich also schon ganz gut, ich musste mich nur noch an die extreme Kälte gewöhnen.

**Ist unter Eis zu tauchen nicht besonders gefährlich?**

Klar, es ist ja nicht nur dieser Kälteschock, für viele ist auch die Dunkelheit ein mentales Problem. Aber beim Apnoetauchen geht es mir darum, mich in eine möglichst extreme Situation zu bringen. Gerade in Verbindung mit der Dunkelheit und der extremen Kälte spüre ich meinen Körper noch viel stärker, das hat eine viel höhere Intensität.

**Sieht man wirklich gar nichts dort unten?**

Ehrlich gesagt, habe ich zu 90 Prozent die Augen zu. Ich mache sie nur auf, um meine Tauchzeit zu kontrollieren. Mein „M2 Pioneer Chronograph“ von Tutima leuchtet und hält eine Tiefe von 300 Metern aus, so tief könnte selbst ich niemals tauchen (*lacht*). Die ersten 10 bis 20 Meter bin ich mit geschlossenen Augen in einem totalen Entspannungszustand, aber später ist es wichtig zu wissen, wie lange man schon unterwegs ist, wann man unten angekommen ist und wie viel Zeit man noch für den Aufstieg hat.

**Wie lange dauert so ein Extremtauchgang?**

Zwischen anderthalb und vier Minuten. Aber die eigentliche Herausforderung liegt darin, den extremen Druck auszuhalten. Hier an der Oberfläche haben wir ein Bar atmosphärischen Druck. Alle zehn Meter unter Wasser steigt dieser Druck um ein weiteres Bar. Bereits eine Tiefe von 30 Metern kann bei den meisten Menschen mit einer untrainierten Lunge zu einem Lungenriss führen. Eine absolut lebensgefährliche Situation. Bei einer Tiefe von knapp 75 Metern steigt der Druck auf meinen Körper um das Achtfache. Um das auszuhalten, muss man lange trainieren.

**Ich finde es schon beeindruckend, dass Sie vier Minuten die Luft anhalten können.**

Wenn ich ganz ruhig bin, schaffe ich auch sieben Minuten. Das ist nur eine Frage der Übung. Wenn ich Ihnen die richtigen Atem- und Mentaltechniken beibringe, kann ich Sie in zwei Tagen auch auf vier Minuten bringen. Das hilft einem runterzukommen, im wahrsten Sinne des Wortes (*lacht*). Viel wichtiger ist jedoch, dass ich über die Jahre eine hohe Sauerstoff-Adaption aufgebaut und meinem Körper antrainiert habe, mit weniger Sauerstoff länger bei Bewusstsein zu bleiben. Normale Menschen wer-



**TAUCHMEISTER**  
*Wenn er nicht gerade unter Wasser irgendwelche Weltrekorde bricht, bringt der Extremsportler Tolga Taskin anderen Menschen das Apnoetauchen und Harpunieren bei. Dazu gründete er vor einigen Jahre eine Tauchschule namens Apnea-College mit Standorten in ganz Deutschland.*  
[apnea-college.de](http://apnea-college.de)

den bei 40 bis 60 Prozent Sauerstoff im Blut ohnmächtig, ich halte 15 bis 20 Prozent aus.

**Was geht Ihnen durch den Kopf eine Sekunde vor dem Tauchgang?**

Ich weiß ja, was mich erwartet. Das wird ein Abenteuer, ich werde Emotionen erfahren, die sehr stark sind. Auch negative: Irgendwann bekommt man diesen Atemreiz, also den unglaublichen Wunsch, wieder atmen zu können, das





#### WICHTIGES GERÄT

Bei allen Tauchgängen trug Taskin die „M2 Pioneer“ von Tutima – 300 Meter wasserfest und dank Leuchtmasse im Dunkeln ablesbar, 5200 Euro

Sichtfeld verengt sich, und überall in den Extremitäten fühlt man ein starkes Kribbeln. Aber das ist okay, ich freue mich trotzdem darauf.

**Wie fühlt es sich dann an so tief unter Wasser?**

Unten in dieser enormen Tiefe fühle ich mich ganz allein und to-

**„ICH FÜHLE MICH TOTAL WEIT WEG, ALS WÄRE ICH GAR NICHT MEHR AUF DIESER ERDE“**

tal weit weg, als wäre ich gar nicht mehr auf dieser Erde. Ein absolutes Freiheitsgefühl.

**Was ist schwieriger, der Ab- oder der Aufstieg?**

Beim Runtertauchen bin ich sozusagen tiefenentspannt. Der Aufstieg ist das Schwierige. Sich von der Dunkelheit wieder zurück ins Licht zu kämpfen ist ein bisschen wie eine Reise zurück ins Leben. Man geht dabei durch die Hölle, der Organismus ist kurz vor dem Erstickten. Das sind unglaubliche Emotionen, die man dabei erlebt. Gleichzeitig fühlt man einen starken Überlebensinstinkt.

**Ist das nicht Todesangst?**

Nein, ich habe unter Wasser ein Urvertrauen, dass alles klappt, entsprechend verspüre ich keine Angst. Das macht mich manchmal unter Wasser zu risikofreudig.

**Was kann denn da unten alles schiefgehen?**

Sehr viel. Eine Woche vor mir war ein anderer Taucher am Weißensee, der genau wie ich den Weltrekord im Eistauchen brechen wollte. Er ist in der Tiefe ohnmächtig geworden. Warum, weiß ich nicht. Zu viel Druck, zu viel Stress, irgendwas lief nicht rund. Er musste an die Oberfläche und sofort ins Krankenhaus gebracht werden. Mit guter Technik und einem eingespielten Team kann man Risiken natürlich überschaubar halten. Aber es ist und bleibt ein Extremsport. Man

geht an seine Grenzen und sollte sich vorher gut überlegen, wie weit man bereit ist zu gehen.

**Und wenn man dann oben ankommt?**

An der Wasseroberfläche ist auf einmal alles sehr laut und grell. Man hat das Gefühl, nach einer intensiven Reise durch die Dunkelheit und den Tod wieder zurück ins Leben gefunden zu haben. Der Körper schüttet in dem Moment extrem viele Hormone aus. Egal, was man davor gespürt hat, den Stress und die Sorgen, die man hatte, das ist alles wie weggeblasen. Man denkt sich nur: Ich habe überlebt, ich bin wieder da. Das ist ein unglaublich motivierendes Gefühl.

**In Luc Bessons bekanntem Film „Im Rausch der Tiefe“ hat das Apnoetauchen beinahe etwas Spirituelles, ist das wirklich so?**

Der Film übertreibt an manchen Stellen, aber tatsächlich vermittelt er die Leidenschaft ganz gut. Dieser Wunsch, abzutauchen und vielleicht auch für immer zu verschwinden: Das kommt am Ende des Films zum Ausdruck, wo der Protagonist mit dem Delfin wegschwimmt. So ein Freiheitsgefühl und den Wunsch, unten zu bleiben, kenne ich auch.

**Wollten Sie auch schon mal mit dem Delfin wegschwimmen?**

Bei mir im See gibt es ja keine Delfine (*lacht*). Aber ja, es steht da immer eine Frage im Raum, eine Neugierde: Was passiert, wenn ich einfach hier bleibe? Was passiert, wenn ich noch tiefer tauche? Aber verstehen Sie mich nicht falsch, ich liebe mein Leben. Ich bin keiner dieser Extremsportler, die die Nähe des Todes suchen. Ich möchte nur dieses intensive Gefühl so lange wie möglich ausdehnen. 





**BMW  
MOTORRAD**



# 40 JAHRE ABENTEUER VIER JAHRZEHNTE GS

Seit 1980 steht die GS dafür, die Welt zu entdecken. Darum gibt es jetzt auch die **neue BMW R nineT Urban G/S** in der „**Edition 40 Years GS**“. Dank exklusiven Design-Akzenten wie den gefrästen Option 719 Zylinderkopfhauben und dem legendärem „Bumblebee“-Look ist das Bike eine perfekte Hommage an ein vergangenes Lebensgefühl. Gleichzeitig kommen technische Neuerungen wie die serienmäßigen Voll-LED-Scheinwerfer natürlich nicht zu kurz. Ebenfalls als Sonderedition erhältlich: die **BMW F 750 GS**, **BMW F 850 GS / GS Adventure** und **BMW R 1250 GS / GS Adventure**. Entdecke die **neue R nineT Urban G/S** ab Ende November bei Deinem BMW Motorrad Partner. Weitere Infos unter [bmw-motorrad.de/40-jahre-gs](https://bmw-motorrad.de/40-jahre-gs)

#spiritofgs

**MAKE LIFE A RIDE**



**KÖNNEN** | IDEEN WAHR MACHEN

# ..ZWEI MÄNNER WERDEN WINZER

*Die Cousins Andreas und Manfred Kunert haben ihren TRAUM VOM  
EIGENEN WEINGUT IN DER TOSKANA verwirklicht. Und ernten  
für ihren Sangiovese schon nach wenigen Jahren viel Lob. Wie haben sie das  
gemacht – und was macht der Weinberg mit ihnen?*

*text* ALEXANDER NEUMANN-DELBARRE   *fotos* FLORIAN WAGNER





**SONNENVERWÖHNT**  
*Acht Hektar groß ist das Land,  
auf dem (v. l.) Manfred, 65,  
und Andreas Kunert, 58, in  
Montenero d'Orcia südlich von  
Siena ihre Reben kultivieren.  
Mit der Idee vom eigenen  
Weinberg spielten sie lange.  
Dass es gerade dieser wurde:  
eine glückliche Fügung*

# d

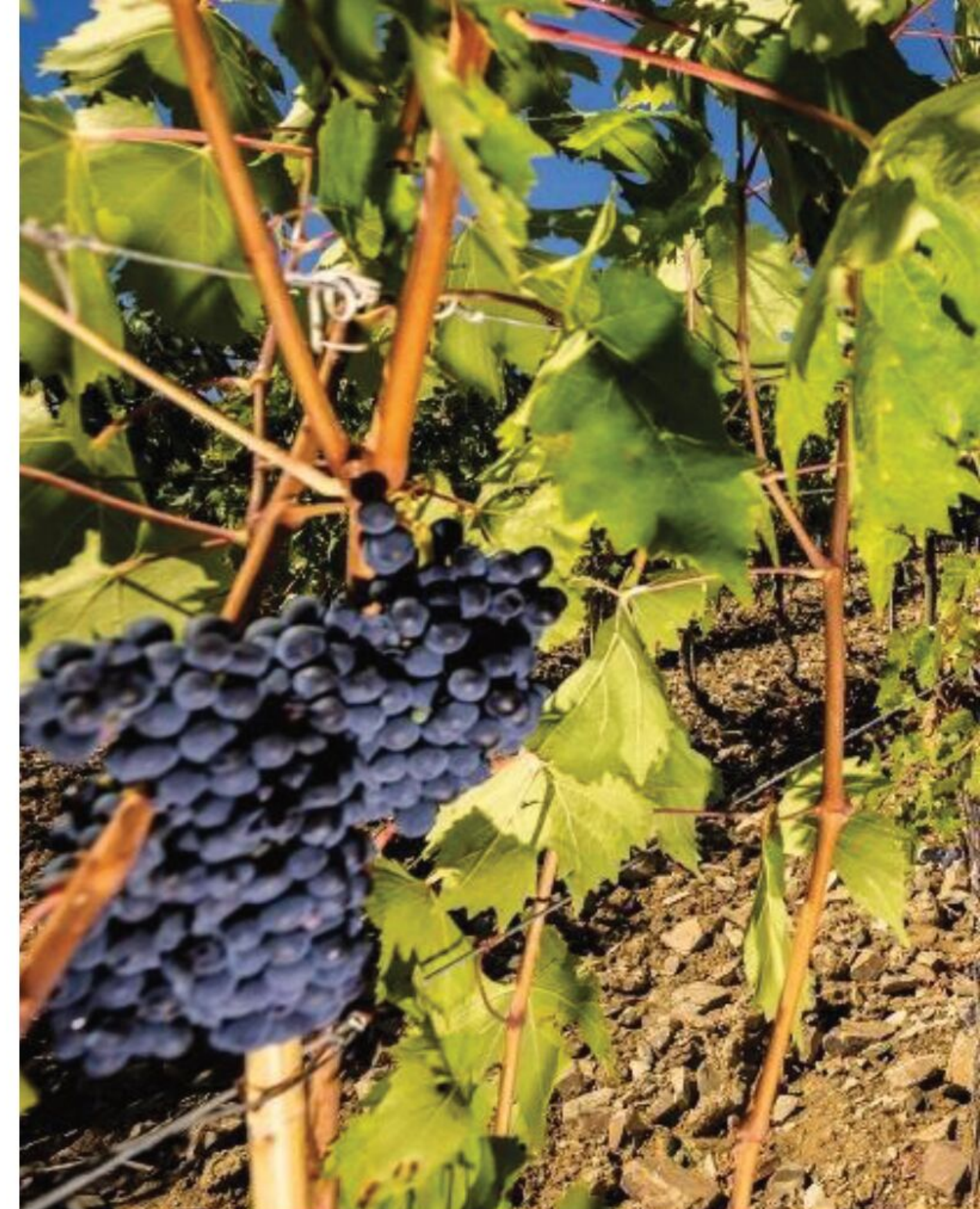
Die meisten Geschichten darüber, wie jemand den Wein nicht nur zu mögen, sondern zu lieben lernte, beginnen mit der einen Flasche, die alles veränderte. Bei Andreas Kunert war es anders. Bei ihm war es die eine Reise. Toskana, 1994, Flitterwochen mit seiner Frau Corina. Bis heute der vielleicht schönste Urlaub seines Lebens, vermutlich auch der feuchtfröhlichste. Fast einen Monat lang fuhren sie mit dem Cabrio zwischen Weinreben, Zypressenalleen und alten Dörfern umher und tranken Chianti. In jedem Ort probierten sie einen anderen, und in fast jedem fanden sie einen, der besonders gut schmeckte. Den nahmen sie dann mit. Schnell war das Cabrio voll. Also begannen sie, die ersten Flaschen ins Klappfach des Verdecks zu packen. Bald lagen dort so viele, dass sie es nicht mal mehr einklappen konnten. Chianti statt Cabrio. Dazu war Andreas gern bereit. Er hatte seine Liebe zu den ehrlichen, unaufdringlichen Weinen aus den Sangiovese-Trauben der Toskana entdeckt – und musste natürlich eine Wagenladung davon mitnehmen.

## LEIDENSCHAFT

In den folgenden Jahren geschahen drei Dinge. Erstens: Andreas machte nie wieder so lange Urlaub, weil er als einer der Geschäftsführer eines großen, familiengeführten Verpackungsunternehmens aus Bad Neustadt sowie als Berufspilot im Nebenerwerb (seine andere große Leidenschaft) ganz gut beschäftigt war. Zweitens: Der Chianti aus dem Cabrio ging ihm aus, und der vom Weinhändler schmeckte ihm nicht so gut (viele Chianti-Produzenten, so schien es ihm, hatten angefangen, in Richtung USA zu schielen und ihren Wein zu verändern, mehr Wucht, mehr Holz, weniger Authentizität). Drittens: Er begann mit seinem Cousin und Geschäftsführer-Kollegen Manfred mit einer Idee herumzuspielen – der Idee vom eigenen Weinberg.

Rund 26 Jahre nach der Toskana-Reise von damals sitzen Andreas, heute 58, und Manfred, 65, gemeinsam mit Andreas' Frau Corina, ihrem Kellermeister Gianni, ein paar Freunden und mir in einem Keller am Rande des Toskana-Dörfchens Montenero D'Orcia und heben die Gläser. Darin: ein Sangiovese Montecucco 2015 von dem Weingut, das den Keller umgibt. Seit fünf Jahren gehört es den Cousins. Acht





**TEAMARBEIT**  
*Der Weg des Weins von der Rebe bis ins Lager der Kellerei von „8 ettari“ („Acht Hektar“) ist lang. Die Kunerts haben sich (Foto l.) Kellermeister Gianni Bartolommei (l.) und Önologe Jacopo Vagaggini mit ins Boot geholt. Im Weinberg (Foto r.) packen Helfer wie Gianni Bennardi mit an*

ihm gefiel. Und bald darauf erfuhren sie, dass ein Winzer in der Gegend einen Weinberg verkaufte. Gepflegt, Reben im besten Alter, acht Hektar groß. Sie dachten nicht sehr lange nach.

„Und?“, fragt also Andreas' Blick im Keller.

„Mmmh ... schmeckt mir“, sage ich. Aber ich habe wenig Ahnung.

„Wirklich gut“, finden die Freunde. Aber sie sind ja auch Freunde.

Was also denken die unabhängigen Experten? „Falstaff“ hat den Sangiovese Montecucco 2015 des Gutes mit 91 Punkten bewertet, das „Winemag“ den Riserva 2015 als „Wein, den man lieben muss“ gelobt. Und das italienische Fachblatt „il Golosario“ wählte beide 2019 unter die 100 besten Weine Italiens. Nicht schlecht für den ersten Jahrgang, der unter Andreas und Manfreds Verantwortung entstand. Wie haben die Cousins das gemacht?

## VERTRAUEN

Am nächsten Vormittag ist Zeit für einen Rundgang über das Weingut. Manfred, ein runder Mann mit so freundlichem wie genussfreudigem Gemüt, hat sich einen Strohhut aufgesetzt und spaziert vorbei an Reben voller dunkler, praller Früchte. Sangiovese ist die meistangebaute Traube der Toskana und die Grundlage für bekannte Weine wie den Chianti oder den Brunello di Montalcino, die nach ihren Anbaugebieten benannt sind. Die Erde, auf der die Traube bei den Kunerts wächst, sei fruchtbar und mineralstoffreich, erklärt Manfred, das Mikroklima geprägt durch viel Wärme am Tag und kühle Winde bei Nacht. Ein tolles Terroir. Aber um es optimal zu nutzen, brauche man lokales Wissen,

Hektar ist es groß, also haben sie es „8 ettari“ genannt. Andreas, zupackend und offen in seiner Art, ist kein großer Freund der „Reifer-Pfirsich-kandierte-Veilchen“-Poesie. „Ein guter Wein“, sagt er, „muss für mich vor allem zwei Kriterien erfüllen: Er muss dir schmecken und gut verträglich sein.“ Wir stoßen an, trinken einen Schluck. Andreas sieht in die Runde, sein Blick sagt: Und?

## ZUFALL

Als für Andreas die Wein-Leidenschaft 1994 so richtig anfang, war sein Cousin Manfred längst bei der eigenen Bordeaux-Sammlung angekommen. Er hatte ja auch früh mit dem Wein begonnen: mit sechs Jahren. Da half er seinem Opa, einem Weinhändler aus der Nähe von Würzburg, schon beim Abfüllen der Flaschen und lernte, einen Silvaner von einem Müller-Thurgau zu unterscheiden, am Geschmack, versteht sich. Als junger Mann wandte er sich den Franzosen zu, stellte bald die ersten Grand Crus in den Keller. Aber die Italiener? Blieben ihm lange fremd.

Bis er zufällig einen deutschen Gastronomen kennenlernte, der ihn auf eine Weinreise für Großhändler in die Toskana einlud. Darauf hatte auch Andreas Lust. Die Reise führte sie von Weingut zu Weingut. Andreas stellte fest, dass einige davon noch immer Sangiovese produzierten, der schmeckte wie 1994. Manfred merkte, dass der auch





## „DAS WICHTIGSTE WAR: HIER LEUTE ZU KENNEN, ZU DENEN WIR EIN VER-TRAUENS-VERHÄLTNIS HABEN“

*Manfred Kunert*

sagt Manfred. Und um das anzupapfen wiederum eines: Vertrauen.

Etwa vier- bis fünfmal im Jahr sind Manfred und Andreas hier. Sie kämen gern häufiger, aber ihre Jobs lassen es nicht zu. Entsprechend glücklich sind sie, dass sie Gianni Bartolommei gefunden haben, ihren hochgeschätzten Kellermeister. Schon als Kind half der bei der Weinernte in Montenero, heute kümmert er sich um die Reben der Kunerts und bespielt in der Kellerei das, was Manfred die „Klaviatur des Kellermeisters“ nennt: die Ansammlung riesiger Tanks, mächtiger Holzfässer und Dutzender Barriquefässer, in denen der Wein reift, ausgebaut wird und je nach Lagerzeit und Art des Fasses seine Struktur und Aromen entwickelt.

Gianni war den Cousins schon empfohlen worden, bevor sie das Weingut kauften. „Das Wichtigste für uns war, dass wir seit der gemeinsamen Toskana-Reise hier Leute kannten, zu denen wir ein Vertrauensverhältnis hatten“, sagt Manfred. „Sich hier einfach einkaufen und denken, das findet sich alles: Das funktioniert nicht. Du würdest auf zu viele Widerstände stoßen. Das ist eine kleine Welt hier, du trittst schnell in Fettnäpfchen, und es gibt gewisse Vorbehalte gegen die ‚Tedeschi‘, die Deutschen.“

Die bekamen sie vor allem zu spüren, als sie sich darum bemühten, einen guten Önologen zu finden: einen Mann, der ihnen helfen konnte, ihren Wein auf einen noch höheren Level zu heben.

## INVESTITIONEN

„Die erste Honorarvorstellung, die Jacopo Vagaggini uns nannte, war als klare Absage zu verstehen“, sagt Manfred. Warum der junge Önologe nicht für sie arbeiten wollte? Viele Deutsche

kauften in der Toskana Weinberge vor allem, um ein schönes Anwesen zu haben, Ferienwohnungen zu vermieten und höchstens nebenbei Wein zu machen, erklärt Manfred. „Das hat deutsche Investoren ein bisschen in Verruf gebracht.“ Also mussten sie eine Weile an Jacopo, dessen Vater ein Weinlabor betreibt und in der Branche „Mr Sangiovese“ genannt wird, hinarbeiten. Schließlich besuchte er sie auf dem Weingut, sah, dass es dort weder ein An-

wesen (Andreas und Manfred schlafen immer im Hotel) noch Ferienwohnungen gab, dafür aber ein exzellentes Terroir, und stellte fest: Diese Tedeschi meinen es offenbar ernst. Bald darauf war man sich auch beim Honorar einig.

Etwa 50.000 bis 100.000 Euro pro Hektar zahlt, wer sich ein Weingut wie das der Kunerts in der Toskana zulegen möchte. Sie selbst überwiesen eine Summe im oberen Teil dieses Bereichs und investierten zusätzlich in Tanks, Fässer, Geräte – in alles, was Qualität versprach.

Anfang 2017 schließlich standen sie zum ersten Mal im Weinlabor der Vagagginis in Siena. Sie trugen weiße Kittel, hatten, wie aufgetragen, auf scharfe Zahnpasta und Rasierwasser verzichtet. Nun probierten und mischten sie ihren ersten Jahrgang. Aus den Weinen, die auf verschiedenen Unterarealen (sogenannten Lots) auf ihrem Land gewachsen und später in verschiedenen Fässern gelagert worden waren, erstellten sie nun mit Jacopo ihre ersten Blends: ihren Sangiovese Montecucco und den Riserva 2015. Sie brauchten den ganzen Vormittag dafür. Aber als sie aus dem Labor traten, da lächelten sie breit. Und das nicht nur, weil sie den Wein häufiger mal geschluckt hatten, statt ihn auszuspucken.

Mittlerweile ist der 2015er-Riserva ausverkauft, der Jahrgang 2016 auf dem Markt, der 2017er noch in den Fässern. Wie sich „8 ettari“ entwickeln soll? Sie möchten in eine neue Kellerei und eine Probierstube investieren, vor allem aber die Qualität weiter steigern. „Schön wäre“, sagt Andreas, „irgendwann zu den besten zehn Prozent der italienischen Weinmacher zu gehören.“

## GLÜCK

Es ist Abend geworden. Andreas und Manfred sitzen mit der Gruppe von gestern an einer langen Tafel auf einer Piazza im Nachbardorf Cinigiano. Tortelli con Ricotta e Spinaci kommen auf den Tisch und eine Frage, über die sie kurz nachdenken: Was hat es mit ihnen gemacht, dieses Weingut?

„Du lernst viele tolle Menschen kennen“, sagt Andreas schließlich, „du lernst viel über Wein – und über Italien. Darunter leider auch“, er schmunzelt, „dass die Bürokratie mit der deutschen locker mithalten kann.“

Manfred sagt: „Unser Ziel war es vor allem, einen Wein zu machen, der uns selbst schmeckt. Wenn du das schaffst, stellt sich schon eine gewisse Zufriedenheit ein. Und was mir noch gefällt: Das Weingut lässt mich in eine andere Rolle schlüpfen. Früher habe ich am liebsten tonnenweise Papier verkauft, heute stehe ich mit Andreas auf Weinmessen und freue mich, meinen Rotwein für 10,50 Euro anzubieten.“ Noch mal lachen, anstoßen, den lauen Herbstabend genießen.

Morgen werden sie wieder heimfliegen, sich um Wellpappe kümmern, Manager sein. Heute Abend sind sie nur eines: zwei glückliche Winzer in der Toskana.





# Dinge, die ein Mann über WEIN wissen sollte

text  
DAVID GOLLER UND  
PHILIPP NOWOTNY

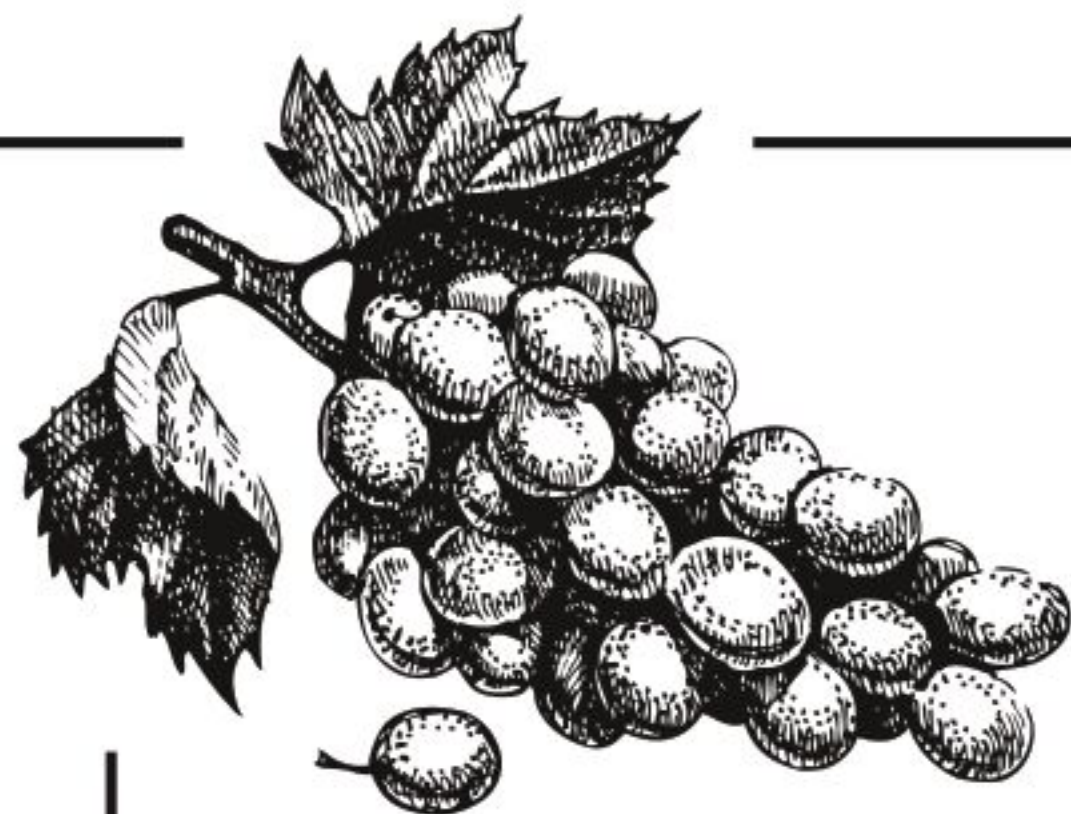
*Man muss kein Sommelier sein, um eines der kultiviertesten Genussmittel zu schätzen – aber in den GRUNDLAGEN DER REBEN-KUNDE sollten Sie sich schon auskennen. Wir bereiten Sie auf die nächste Reife-Prüfung vor*

1

## Welche Weinarten gibt es, und was ist der Unterschied?

Grundsätzlich werden sie nach Farben unterteilt, die gängigsten sind **Weiß, Rot und Rosé**. Weißwein schmeckt oft frisch und hat einen hohen Säureanteil. Rotwein kann schwer und fruchtig sein, meist hat er auch würzige Noten. Roséweine ähneln im Geschmack leichten Rotweinen, sind oft lebhaft und fruchtig und besitzen eine milde Säure.

Weniger bekannt ist der orange Wein, der wie ein Zwitter aus Weiß- und Rotwein hergestellt wird. Auch der Kohlenstoffdioxidgehalt ist ein wichtiges Merkmal, hier wird unterschieden in **Stillweine** (*kaum Kohlensäure*), **Schaumweine** (*Sekt, Spumante, Champagner*) und **Perlweine** (*Secco, Prosecco frizzante*).



2

## Wie wird Wein hergestellt?

*Stark vereinfacht: Weißweine werden meist aus grünen Rebsorten, Rotweine meist aus roten Sorten produziert. Bei Weißweinen wird der Saft von den Schalen und Kernen getrennt, bei Rotweinen bleibt alles zusammen, sodass sich hier ordentlich Gerbstoffe (Tannin) lösen können. Die Weine müssen gären, reifen und eine bestimmte Zeit lagern, dann werden sie abgefüllt und verkauft.*

3

## Wie viel kostet ein guter Wein?

Lassen Sie es uns so sagen: Eine 4-Euro-Flasche aus dem Supermarkt ist kein guter Wein. Schließlich müssen die Weinberge bestellt und die Reben mühsam von Hand geschnitten werden. Nach der Ernte werden die Weine gekeltert, gelagert und abgefüllt. Gute Tropfen starten bei sechs Euro im Fachgeschäft – nach oben hin gibt es je nach Geschmack und Geldbeutel keine Grenzen.





4

## Welche Trinktemperatur braucht welcher Wein?

Da gibt es große Unterschiede. Je dichter und komplexer ein Tropfen, umso weniger sollten Sie ihn kühlen. Ein fruchtig-frischer Weißwein dagegen darf auch in den Kühlschrank. Aber auch einige Rotweine sollten Sie nicht zu warm servieren. Fragen Sie zur Sicherheit immer Ihren Händler.

5

## Wie trinkt man einen guten Wein?

*Riechen Sie am Glas, schauen Sie sich die Farbe an, nehmen Sie einen Schluck. Auf der Zunge spüren Sie die Textur. Je öfter Sie so bewusst einen Wein trinken, desto schneller werden Sie zum Experten.*

8

## Worauf müssen Sie bei der Lagerung achten?

Auf genügend Ruhe. Die Flaschen sollten nicht viel bewegt werden. Wenn die Weine konstant bei etwa zehn Grad und einer **Luftfeuchtigkeit um die 70 Prozent** liegen, können sie extrem lange halten.

10°



6

## Welche Gläser brauchen Sie?

**Zwei Typen:** ein etwas schlanker (Burgunderglas) und ein etwas ausladender (Bordeauxglas). Ihre Sektkelche können Sie aussortieren, die sind mittlerweile aus der Mode: In den schmalen Gläsern kann sich das Aroma nicht entfalten.



9

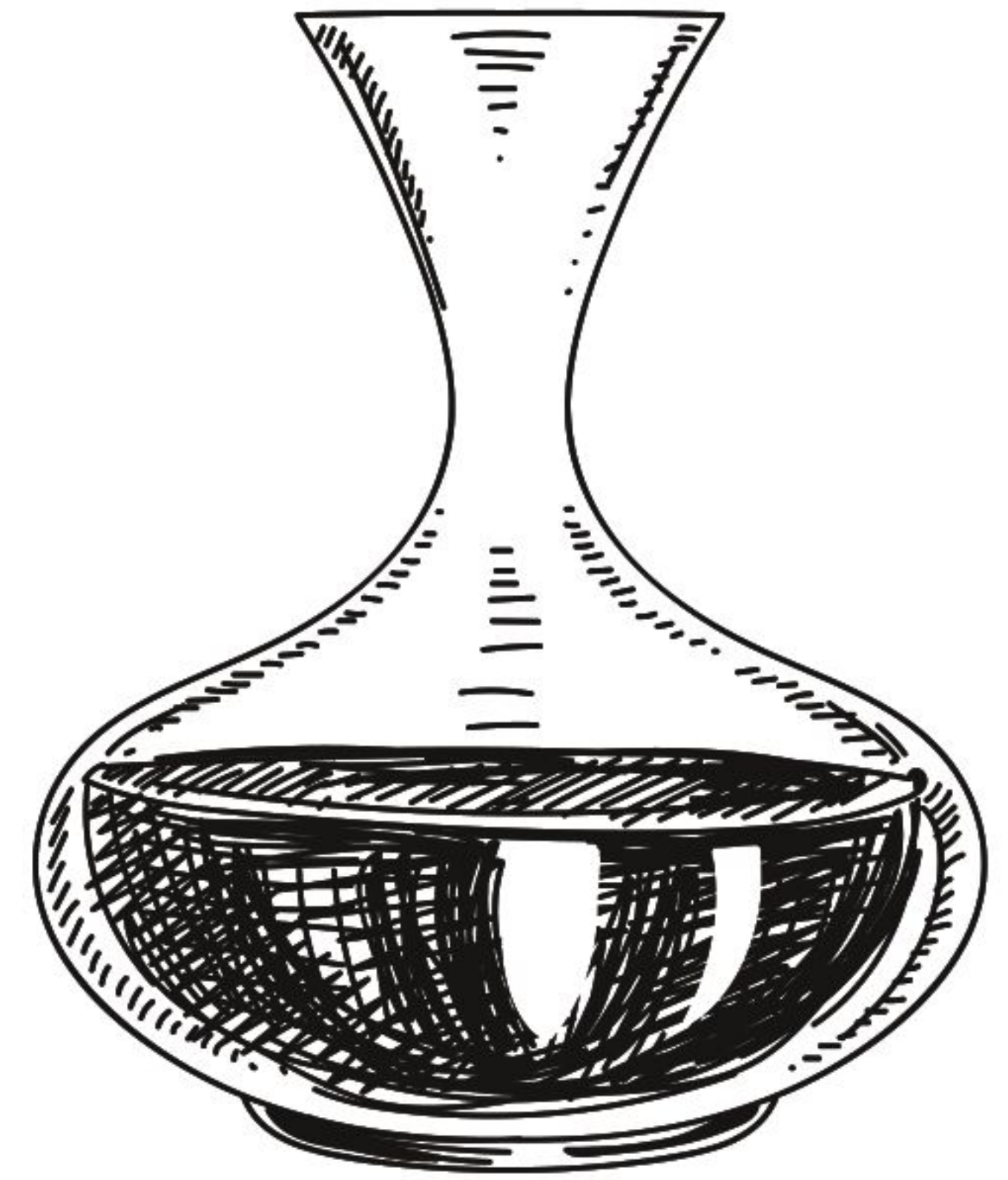
## Welches Essen passt zu welchem Wein?

*Das ist eine Wissenschaft für sich – nicht umsonst gibt es den Beruf des Sommeliers. Für Einsteiger hat sich diese Faustregel bewährt: **roter Wein zu rotem Fleisch, weißer Wein zu weißem.** Das ist aber keinesfalls als Gesetz zu verstehen – am besten erkundigen Sie sich beim Weinhändler Ihres Vertrauens, welche Flasche er Ihnen zum Festmahl mit Steak empfiehlt und welche zu einem leichten Muschelsalat.*

7

## Warum brauchen Sie einen Dekanter?

*Bei älteren Weinen bildet sich unerwünschter Bodensatz – der bleibt in der Flasche zurück, wenn Sie langsam in den Dekanter abgießen. Jüngere Weine profitieren vom zusätzlichen Sauerstoff, der weitere Aromen freisetzt. Wenn Sie gerne Wein trinken, ist ein Dekanter also unerlässlich.*



10

## Wie wichtig sind die Jahrgänge?

Wann ein Wein hergestellt wurde, ist ein entscheidender Faktor. Je nach klimatischen Bedingungen kann beim gleichen Winzer ein Wein in dem einen Jahr säureintensiv und im anderen Jahr sehr fruchtig schmecken. Trotzdem raten manche Experten, die Flasche nicht anhand einer Jahrgangstabelle auszusuchen. Denn ein guter Kellermeister könne auch aus schlechten Jahrgängen ausgezeichnete Tropfen machen.



11

## Was sind die wichtigsten Rebsorten?

*Niemand kann alle Sorten kennen, aber zumindest diese zehn sollten Sie wirklich probieren:*

### Weiß

Riesling, Sauvignon Blanc, Chardonnay, Grauburgunder, Gewürztraminer

### Rot

Cabernet Sauvignon, Spätburgunder, Merlot, Sangiovese, Syrah

12

## Welcher ist der teuerste Wein der Welt?

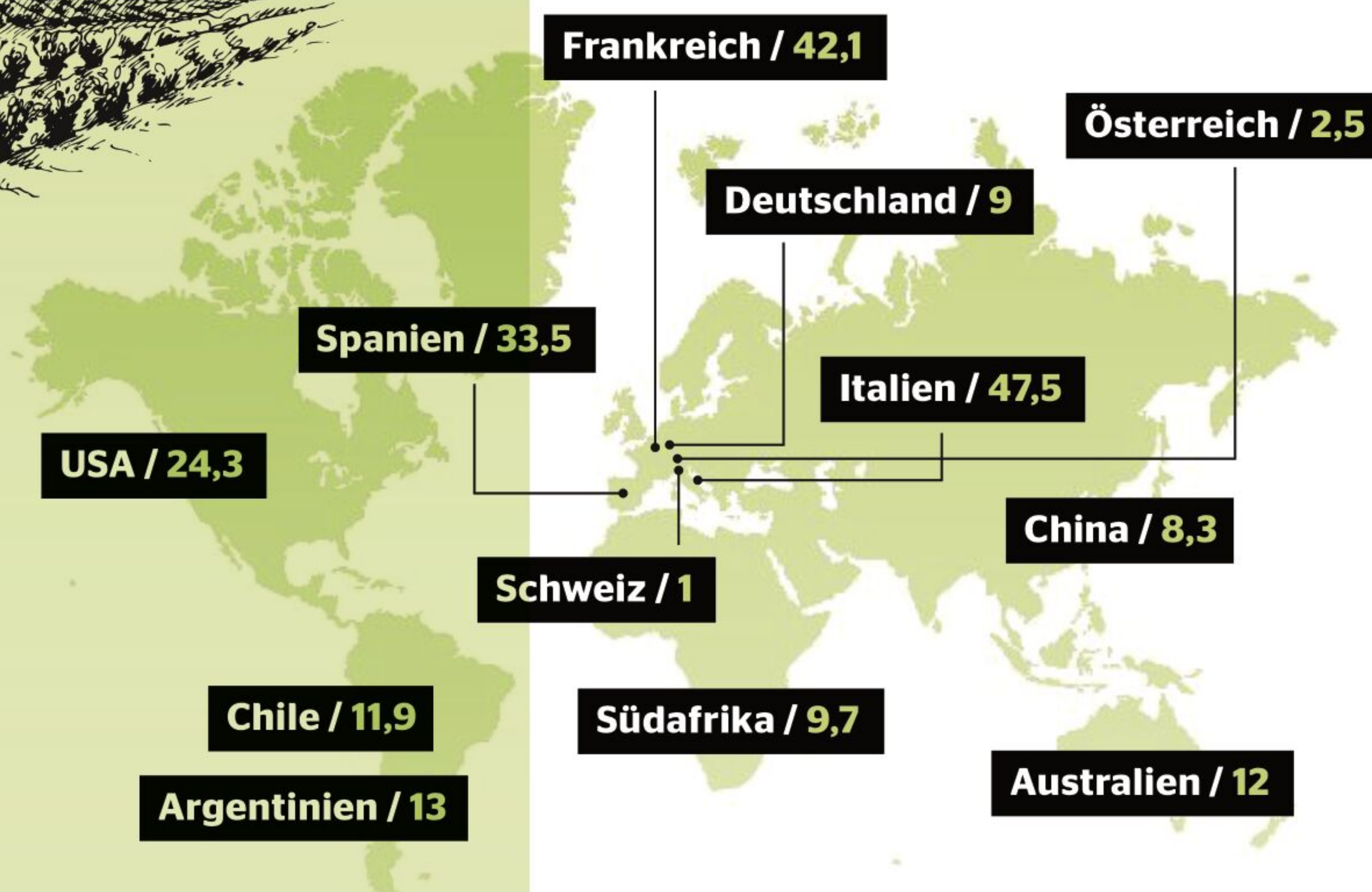
**304.000 \$**

... also rund eine viertel Million Euro, war eine Imperial-Flasche (sechs Liter) **1947 Château Cheval Blanc** einem Sammler 2010 wert.

14

## Wo auf der Welt wird Wein angebaut?

Nur in Ländern, die in gemäßigten Klimazonen liegen, können die Reben richtig wachsen. Der meiste Wein wurde 2019 in **Italien** produziert, nämlich **47,5 Millionen Hektoliter**.



13

## Wie viele Rebsorten gibt es?

Experten gehen von bis zu **10.000 Sorten** aus, die bis heute durch Züchtung entstanden sind. Für die Produktion von Wein sind rund 2500 Sorten zugelassen.

15

## „Bier auf Wein, das lass sein!“

### Was ist dran am Sprichwort?

*Der Kater am nächsten Morgen lässt sich nicht durch die richtige Trinkreihenfolge verhindern. Der Spruch hat einen anderen Ursprung. Früher galt Bier als Getränk der Armen, Wein war nur den Wohlhabenden vorbehalten. Wer also erst einmal in den elitären Kreis der Weintrinker aufgestiegen war, der wollte ungern wieder zum Biertrinker absteigen.*

16

## Warum macht Wein Kopfschmerzen?

Neben dem Alkohol sorgen sogenannte biogene Amine für den Brummschädel. Das bekannteste davon ist **Histamin**, das auch in Käse, Bier, Fisch, Salami oder Sauerkraut vorkommt. Die Kombination von Alkohol und Histamin im Körper sorgt aber dafür, dass manche Menschen besonders empfindlich auf bestimmte Weine mit höherem Histamin-Gehalt reagieren. Eine Kennzeichnung der enthaltenen biogenen Amine gibt es bisher nicht, man kann sich aber an folgende Faustregel halten: Hochwertige Weine bereiten weniger Kopfschmerzen als Discounter-Tropfen. Auch Bio-Weine sind für gewöhnlich bekömmlicher.





17

## Ist Wein eigentlich vegan?

Es mag überraschen, doch in der Regel ist Wein nicht vegan. Zwar wird er aus pflanzlichen Produkten hergestellt, bei der Klärung kommen aber traditionell tierische Stoffe zum Einsatz. Um natürliche Schwebstoffe aus dem vergorenen Wein zu entfernen, setzen viele Winzer beispielsweise **Eiklar** und **Schwimmblasen von Fischen** oder **Knochen** und **Knorpel** von Rindern ein. In seltenen Fällen wird auch **Gelatine**, die aus Schweineschwarten gewonnen wird, für die Filterung benutzt. Dies muss übrigens nicht zwingend gekennzeichnet sein. Ist ein Wein hingegen komplett vegan hergestellt, steht dies aber immer auf der Flasche.

20

## Wie liest man ein Weinetikett?

Eigentlich soll die Aufschrift für Klarheit sorgen, jedoch stiftet sie oft Unsicherheit und Verwirrung. Das liegt daran, dass die Regeln dafür von Land zu Land variieren. Auf deutschen Etiketten müssen folgende Dinge angegeben werden: **Erzeuger/Abfüller, Jahrgang, Anbaugebiet, Alkoholgehalt und Flascheninhalt**. Beim Kauf von französischen, spanischen oder italienischen Flaschen sollten Sie sich im Vorfeld mit den Bezeichnungen vertraut machen oder einen Experten um Hilfe bitten.

18

## Wer gilt als „Erfinder“ des Weins?

*Erst als der Mensch sesshaft wurde und die Völker nicht mehr als Nomaden durch die Welt zogen, war der Grundstein für den Weinbau gelegt. Die Wiege des Weins liegt vermutlich in Ländern des Nahen Ostens wie Ägypten, Israel und Iran. Die nach heutigem Kenntnisstand älteste Kelteranlage der Welt ist Schätzungen zufolge zwischen **7000 und 7400 Jahre alt** und liegt in der archäologischen Fundstätte Hadschi Firuz Tepe im Westen Irans.*

19

## Wird jeder Wein mit dem Alter besser?

# Nein

Im Gegenteil. Nur wenige Tropfen werden nach der Flaschenabfüllung noch besser. Beim Rotwein sind es etwa zehn Prozent, beim Weißwein sogar nur fünf Prozent. Merken Sie sich folgende Regel: Je mehr Tannine ein Rotwein oder je mehr gute Säure ein Weißwein enthält, desto besser ist er zur Lagerung und Reifung geeignet. Die korrekte Lagerung ist allerdings auch eine Wissenschaft für sich. Hier gilt: Hitze und Temperaturschwankungen sind die größten Feinde des Weinsammlers, siehe Punkt 8.

21

## Gibt es guten Wein beim Discounter?

*Schon ab etwa sechs Euro (siehe Punkt 3) kann man eine akzeptable Flasche erstehen. Auch schmecken teure, komplizierte Weine nicht unbedingt jedem. Gerade beim Wein gilt deshalb das Sprichwort „Probieren geht über Studieren“. Eine große Auswahl an guten Angeboten finden Sie auch unter **weinshop.playboy.de***

22

## Wann ist ein Wein trocken, halbtrocken oder lieblich?

Entscheidend für die Bezeichnung ist der **Restzuckergehalt**. Ein trockener Wein hat höchstens vier Gramm pro Liter. Bis zu einem Gehalt von zwölf Gramm pro Liter spricht man noch von halbtrockenem Wein. Zwischen 13 und 45 Gramm Restzucker darf ein lieblicher Wein enthalten. Alles darüber gilt als süßer Wein. Die Angabe muss aber nur bei Schaumwein auf dem Etikett stehen.

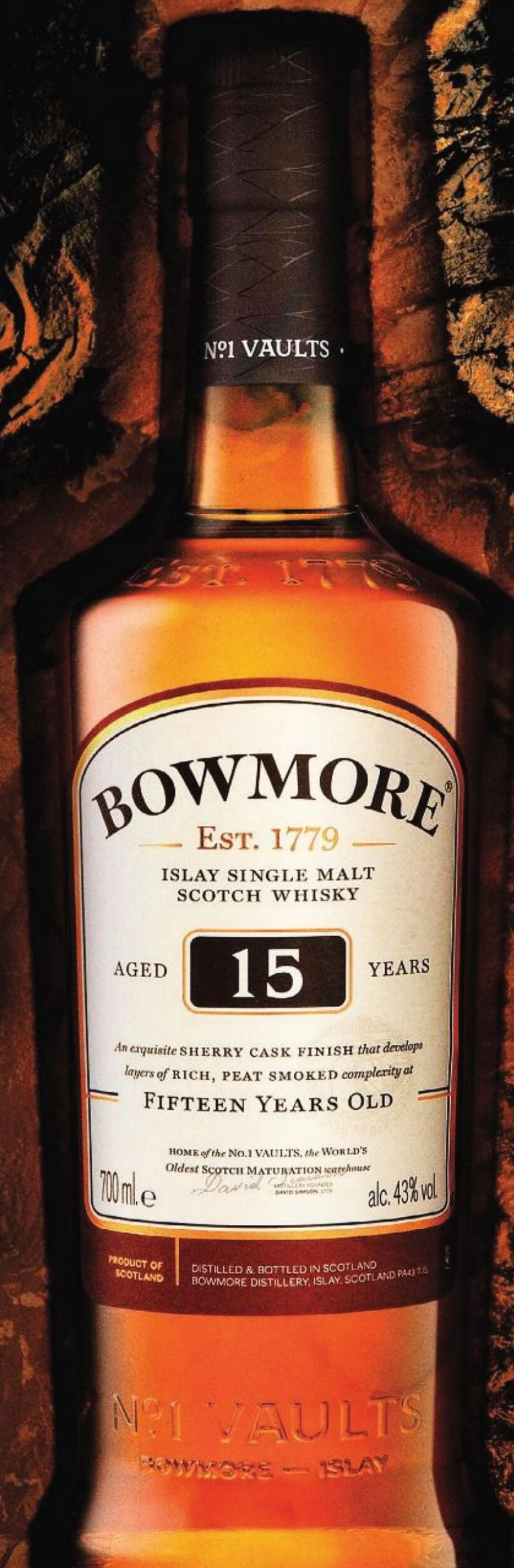




A MASTERPIECE  
SCULPTED BY TIME.

THE ART OF TIME, SINCE 1779.  
BOWMORE SINGLE MALT SCOTCH WHISKY.





No.1 VAULTS

**BOWMORE®**  
— Est. 1779 —

ISLAY SINGLE MALT  
SCOTCH WHISKY

AGED

**15**

YEARS

*An exquisite SHERRY CASK FINISH that develops  
layers of RICH, PEAT SMOKED complexity at*

**FIFTEEN YEARS OLD**

700 ml. e

HOME of the No.1 VAULTS, the WORLD'S  
Oldest SCOTCH MATURATION warehouse  
*David S. Smith*  
DAVID SMITH, 1779

alc. 43% vol.

PRODUCT OF  
SCOTLAND

DISTILLED & BOTTLED IN SCOTLAND  
BOWMORE DISTILLERY, ISLAY, SCOTLAND PA43 7LS

No.1 VAULTS  
BOWMORE — ISLAY

[www.drinks mart.com](http://www.drinks mart.com)



# Wie man Bestseller schreibt

*Für viele ist es ein Traum, aber nur wenige haben dafür Rezepte: mit eigenen Geschichten ein Millionenpublikum zu fesseln. Hier geben uns SIEBEN LITERARISCHE GENIES wertvolle Hinweise*

texte RÜDIGER STURM

## Sebastian Fitzek

*Der Schriftsteller (\*1971) ist ausgewiesener Spezialist für Psychothriller wie „Der Augensammler“ oder „Der Seelenbrecher“ und gewann zahlreiche Leserpreise. Verfilmt wurden unter anderem seine Romane „Das Kind“ und „Abgeschnitten“*

Aktuelle Veröffentlichung: **„DER HEIMWEG“ (DROEMER)**  
Gesamtauflage: **ÜBER 12 MILLIONEN**

**Im Oktober erschien Ihr neuer Thriller „Der Heimweg“. Hatten Sie damit gerechnet, dass er ein Bestseller würde?**

Ich hatte die begründete Vermutung. Dadurch, dass ich schon einige Erfolge hatte, habe ich es vielleicht als jemand, dessen Debüt in kleiner Startauflage von 200 Stück erscheint. Sie haben nur eine Chance, in der Bestsellerliste zu landen, wenn mindestens 10.000 Bücher ausgeliefert werden. Und nach der Startauflage entscheidet dann nicht mehr das Marketing, nicht mehr der Buchhandel, dann entscheiden nur noch die Leser.



**Aber Ihr Erstlingswerk „Die Therapie“ schaffte das doch auch. Warum?**

Es war ein unvorstellbares Glück, weil die verschiedensten Faktoren wie Dominosteine in die richtige Richtung kippen. Kurz vorher war der Titel „Die Anstalt“ eines amerikanischen Bestsellerautors erschienen, der mit einem riesigen Marketingbudget promotet wurde. Die Leute, die das mochten, wollten was Ähnliches und griffen zu „Die Therapie“, obwohl mein Buch nichts damit zu tun hatte. Außerdem kam mein Roman im Monat nach der WM 2006 heraus, als ganz wenige Bücher veröffentlicht wurden.

1

In der Zeit fuhren viele Leute in den Urlaub und griffen zu meinem Roman, zumal der nur 7,95 Euro kostete. Das war der dritte Faktor.

Ganz wichtig auch: Es gab eine Buchhändlerin, die ihn toll fand und den Vertreter des Verlags fragte, warum er ihn ihr nicht empfohlen hätte. Der las ihn dann auch, fand ihn gut und machte etwas, was es noch nie zuvor gegeben hatte: Er schrieb seine Kollegen an und sagte: „Wir müssen diesen Roman den Buchhändlern ans Herz legen.“ Parallel dazu wurde das Buch im Internet gut besprochen. Es entstand also ein richtiges Lauffeuer.

**Aber was macht einen Bestseller eigentlich aus?**

Das Buch muss einen Nerv treffen, und das entscheiden die Leser. Punkt, aus.

**Das heißt, man muss für die Leser schreiben?**

Nein. Ich fing mit „Die Therapie“ 2000 an, und es wurde 2006 veröffentlicht. Was weiß ich, welches



Thema die Menschen in sechs Jahren bewegt? Als Schriftsteller kann man sich nur die Frage stellen: Welche Geschichte von allen, die mir im Kopf herumschwirren, muss ich und will ich unbedingt zu Papier bringen, selbst auf die Gefahr hin, dass die keiner lesen will? Manchmal habe ich beim Schreiben Zweifel: Wird das neue Buch so gut wie das andere? Dann zitiere ich mir laut mein eigenes Credo: „Wie war es bei ‚Die Therapie‘? Das hast du doch nicht für die Leserinnen und Leser geschrieben, denn die kannst du gar nicht. Du wolltest eine Geschichte aufschreiben, die du selbst gerne liest, in der Hoffnung, dass du nicht der Einzige bist.“ Wenn ich dieses Gefühl habe, weiß ich: Das Buch hat wieder die Chance, genauso gut zu werden.

#### **Aber erst mal muss man das Schreiben beherrschen ...**

Und dafür muss man schreiben, schreiben, schreiben. Newcomer stellen mir oft technische Fragen wie: Welches Textprogramm benutzt du? Ich sage dann: „Vergesst das. Schreibt erst mal euren Roman ohne Schere im Kopf.“ Im nächsten Schritt sollte man viel Zeit für die Überarbeitungsphase aufwenden und sich dafür auch Hilfe nehmen – zum Beispiel einen Lektor. Gute erkennt man daran, dass sie Fragen stellen und nicht Ratschläge geben. Man kann darüber hinaus alle möglichen Theoriebücher lesen oder auch Kurse zu kreativem Schreiben besuchen.

#### **Sie bekamen ja für Ihren ersten Roman 13 Absagen ...**

Zu Recht. Denn ich war auf meinen ersten Entwurf so stolz, dass ich ihn an alle A-Verlage schickte. Danach fand ich einen Literaturagenten, der meinte, ich hätte Talent, aber ich hätte mir über viele Sachen noch keine Gedanken gemacht. So habe ich das Buch sieben Mal überarbeitet. Und den letzten Entwurf brachte er beim Verlag Droemer Knaur unter, wo man die erste Fassung abgelehnt hatte.

#### **Und selbst dann war Ihr Erfolg reine Glückssache?**

Ja, man muss naiv sein zu glauben, dass man einen Bestseller schreibt. Das ist wie ein Lottogewinn. Aber man muss trotzdem am Ball bleiben und weiterschreiben. Wenn Sie die Tombola gewinnen wollen, sollten Sie besser hundert Lose statt eines kaufen.

#### **Gibt es für Sie ein Symbol des Erfolgs?**

Als Stephen King noch nichts veröffentlicht hatte, hatte er den Traum, dass er eines Tages dem Playboy in der Badewanne ein Interview gibt. Er wusste: Dann hat er es geschafft. Diese Anekdote habe ich in jungen Jahren gelesen, und sie hat mich sehr beeindruckt. Solche Bilder können für einen Schriftsteller wahnsinnig motivierend sein. Sie braucht man, um dranzubleiben.

## Sophie Andresky



*Die Schriftstellerin (\*1973) wurde 2009 mit dem Bestseller „Vögelfrei“ und anschließend sieben weiteren Romanen zu einer der erfolgreichsten Erotik-Autorinnen Deutschlands. Für Playboy schreibt sie die monatliche Kolumne „Tagebuch einer Verführerin“*

*Aktueller Roman:*

**„LOVECOACH“ (HEYNE HARDCORE)**

*Gesamtauflage:*

**CA. EINE HALBE MILLION**

„Mit Erotik kann man es nie allen recht machen. Es ist zu viel Sex drin oder zu wenig. Der Sex ist zu unschuldig oder zu pervers.

Das ist wie beim realen Vögeln auch: Man muss erst mal jemanden treffen, der dasselbe geil findet. Als Autorin hat man da allerdings einen Vorteil: Wenn eine Frau harte Pornografie schreibt, gilt das immer noch als Befreiung, bei einem Mann als Schweinkram.“



# Amelie Fried



*Die Schriftstellerin (\*1958) wurde erst als preisgekrönte TV-Moderatorin bekannt, bevor sie sich 1996 als Romanautorin etablierte. Sechs ihrer Romane wurden fürs Fernsehen adaptiert. Mit ihrem Mann veranstaltet sie Schreibworkshops*

Aktueller Roman: **„DIE SPUR DES SCHWEIGENS“ (HEYNE)**  
Gesamtauflage: **ÜBER 4 MILLIONEN**

„Bei manchen Autoren hat man das Gefühl, sie könnten auch das Telefonbuch abschreiben und würden immer noch an der Spitze der Bestsellerliste landen. Aber ich kann auch nicht erklären, woran es liegt, dass Bücher erfolgreich werden. Warum zum Beispiel wurde ein Sachbuch über den Darm zum Verkaufsschlager? Oder auch „Harry Potter“: Seinerzeit müssen an vielen Bäumen die Leichen von Lektoren gehangen haben, die das Potenzial dieses Stoffes nicht erkannt und ihn abgelehnt hatten.

Ich denke allerdings, dass der Zeitgeist eine Rolle spielt. Als ich 1996 meinen ersten Roman ‚Traumfrau mit Nebenwirkungen‘ veröffentlichte, waren witzige, originelle Romane über Frauen, die von einer Autorin geschrieben wurden, im Trend. Mein Buch war dann noch etwas anspruchsvoller und sprachlich ausgereifter, sodass auch Frauen aus dem Bildungsbürgertum das mit gutem Gewissen lesen konnten. Auf diese Weise hat das Buch derart eingeschlagen, dass ich bis heute treue Stammleserinnen habe.

Damals war der Einstieg für mich relativ leicht, weil ich als Fernsehmoderatorin einen gewissen Namen hatte. Aber wenn das Buch nichts getaucht hätte, wäre ich als Autorin auch nur ein One-Hit-Wonder gewesen. Dabei hatte ich seinerzeit gar keine theoretischen Kenntnisse. Ich hatte einfach seit meinem fünften Lebensjahr unwahrscheinlich viel gelesen. Vieles von dem, was man in Schreibseminaren lernen kann, hatte ich unbewusst bereits verinnerlicht – zum Beispiel wie eine spannende Geschichte aufgebaut ist oder glaubwürdige Charaktere entwickelt werden.

Seit ich mit meinem Mann selbst Seminare gebe, habe ich mich viel mit Schreibtheorie befasst und die anfängliche Unbefangenheit ein Stück weit verloren. So bekam ich beim Schreiben meines Romans „Paradies“ 2018 zwischendurch Schwierigkeiten, weil ich anfang, mein eigenes Schreiben ständig zu reflektieren, dadurch habe ich mich selbst blockiert. Zum Glück war diese Phase schnell überwunden. Bei meinem letzten Roman, ‚Die Spur des Schweigens‘, ist mir, so glaube ich, durch die Verbindung von Intuition und

Theorie sogar ein Qualitätssprung gelungen. Die Auflagenzahlen werden freilich nicht höher, weil insgesamt die Zahl verkaufter Bücher zurückgeht. Das betrifft sogar Autoren wie John Grisham. So gesehen, mache ich mir etwas Sorgen um die Buchbranche insgesamt, wenngleich ich mir sicher bin, dass das Bedürfnis nach Geschichten bleibt.

Es reicht aber nicht zu sagen, ich möchte als Autorin erfolgreich sein. Die Motivation muss sein: Ich habe Geschichten im Kopf, die ich unbedingt erzählen möchte. Das ist die beste Voraussetzung.“

# Volker Klüpfel & Michael Kobr

*Die Autoren Klüpfel (\*1971) und Kobr (\*1973) erfanden den Allgäuer Kommissar Kluftinger. Band 3 der Reihe, „Seegrund“, hielt sich zehn Monate in den Bestsellerlisten: der Durchbruch im Jahr 2013. Einige Romane wurden fürs TV bearbeitet*

Aktuelle Veröffentlichung:  
**„FUNKENMORD“ (ULLSTEIN)**  
Gesamtauflage: **7,5 MILLIONEN**

## Warum wurden Ihre Krimis Bestseller?

MICHAEL KOBR: Das lag auch daran, dass wir völlig unbeeindruckt von der herrschenden Meinung in puncto Dramaturgie waren. Wir haben etwa die Krimi-Haupthandlung mit langen Schilderungen über das Privatleben der Hauptfigur unterbrochen. Profis hätten gesagt: Das könnt ihr nicht machen, da steigen die Leute aus.

VOLKER KLÜPFEL: Wir haben eine Figur erfunden, die es so noch nicht gab, nämlich einen wahnsinnig normalen Kommissar, und über dessen Privatleben berichtet. Du kannst eben Erfolg haben, wenn du etwas machst, was feststehenden Regeln widerspricht.



# Iny Lorentz

(Iny Klocke & Elmar Wohlrath)

*Sie (\*1949) und er (\*1952) sind vor allem für historische Romane bekannt. Größter Erfolg des Ehepaars: „Die Wanderhure“. Sieben Fortsetzungen erschienen, und wie weitere ihrer Bücher wurde der Roman fürs Fernsehen verfilmt*

Aktueller Roman:  
**„DIE SAGA VON VINLAND“**  
 (KNAUR)  
 Gesamtauflage:  
**CA. 14 MILLIONEN**



„Iny, was ist die Bestsellerliste?“ Mit dieser Frage rief ein verwunderter Elmar Wohlrath im April 2005 seine Frau an. Gerade hatte der Autor einen wagenradgroßen Blumenstrauß erhalten. Sein Verlag gratulierte, weil „Die Wanderhure“ Platz fünf der Bücher-Charts erreicht hatte. Der Erfolg traf das Ehepaar, das unter dem Pseudonym Iny Lorentz seither mit seinen Historienromanen den deutschen Buchmarkt dominiert, völlig unerwartet.

Seit 1995 hatten die beiden – noch bei der Allianz-Versicherung beschäftigt – zahlreiche Heftromane verfasst. Nach Tausenden unveröffentlichter Manuskriptseiten, von Verlagen und Agenten abgekanzelt, schafften sie 2003

mit „Die Kastratin“ den Einstieg. Der Folgetitel „Die Wanderhure“ – ein Titel, von dem ihre Agentin sie überzeugen musste – wurde erst von ihrem Verlag abgelehnt.

Iny Klocke erklärt den Durchbruch so: „Der Titel versprach etwas Pornografisches, dabei gab es nur vier Sex-Szenen. Wir erzählen in der Tradition der Romane des 19. Jahrhunderts wie ‚Die drei Musketiere‘, aber mit einer flotteren Schreibe. Und uns geht es immer um Spannung, damit wir die Leser am Nasenring durch das Buch führen.“

Kennengelernt haben sich Klocke und Wohlrath, die beide von Kindesbeinen an Bücher liebten, 1977 in einem Fantasy-Fanclub, in dessen Publikationen sie ihre ersten Geschichten veröffentlichen. 1982 heirateten sie. Ihr Bedürfnis sei das Erzählen – „mit Bildern im Kopf, die die Leute mitreißen“, sagen sie. Dazu kommt die Akribie, mit der sie historische Ereignisse auf ihren Reisen recherchieren. Jeder Roman wird mehrmals umgearbeitet. Iny Klocke sagt: „Man muss hartnäckig sein, Leidenschaft haben und auch mit kleinen Erfolgen zufrieden sein. Wir wären auch glücklich, wenn wir regelmäßig Heftromane schreiben würden. Dann wären wir halt Allianz-Rentner.“ Die Bücher des Paares sind bis 2025 vom Verlag fest vorgeplant.

MK: Aber zuerst musst du dich gegen die herrschende Meinung durchkämpfen. Dafür brauchst du ein breites Kreuz.

**Und dann kam der Erfolg über Nacht, oder stecken viele Selbstvermarktungs-Anstrengungen von Ihrer Seite dahinter?**

MK: Wir waren uns für nichts zu fein, haben zum Beispiel gefühlt in jeder kleinen Bücherei in Schwaben gelesen, weil wir wussten, dass vielleicht der Lokalteil drüber berichtet. Und für mich war es die größte Sensation, als von unserem zweiten Buch im 1-Mann-Verlag knapp 40.000 Stück abgesetzt wurden. Der Mann hat die Bücher selbst aus der Druckerei geholt, sie verpackt und zur Post gebracht.

**Und danach wechselten Sie eiskalt zu einem Großverlag?**

VK: Der Mann wollte uns loswerden, weil er sonst keine Belletristik machte. Abgesehen davon: Einen Fußballer fragt auch niemand, warum er von seinem Heimatverein zum FC Bayern wechselt. Mit einem kleinen Verlag kannst du das nicht zu einem einträglichen Beruf machen.





# Der Charismatiker

**TITEL** | LERNEN VON JÜRGEN KLOPP

*Er macht Spieler zu Gläubigen, sogar Gegner zu Fans und sich selbst so langsam zur Legende: JÜRGEN KLOPP ist der Fußball-Weltstar, auf den sich alle einigen können – auch weil er noch immer so nahbar wirkt, als säße man gerade mit ihm beim Bier an der Theke. Wie stellt er das an?*

  
42

*text*  
HENDRIK  
BUCHHEISTER

Wahrscheinlich ist Fußballtrainer der falsche Beruf für Jürgen Klopp. Nicht, weil er darin schlecht wäre, im Gegenteil. Bei allen seinen Stationen hatte er Erfolg, immer übertraf er die Erwartungen. Den FSV Mainz 05 führte er in die Bundesliga, mit Borussia Dortmund gewann er zweimal die Meisterschaft und einmal den DFB-Pokal, und den FC Liverpool, seinen aktuellen Arbeitgeber, machte er zum Champions-League-Sieger und zum ersten Mal seit 30 Jahren zum englischen Meister. Klopp ist der wohl einzige Trainer überhaupt, der bei allen seinen Clubs Legendenstatus erreicht hat.

Trotzdem könnte ihn die Welt in einem anderen Beruf wahrscheinlich besser gebrauchen. Als im März die Corona-Pandemie das Leben und damit auch den Fußball zum Stillstand brachte, schrieb Klopp eine Botschaft

an die Fans des FC Liverpool. Der Sport sei jetzt erst mal unwichtig, es gehe um das Wohl der Allgemeinheit, jeder solle auf sich und seine Mitmenschen aufpassen. Unterzeichnet hatte er den Brief nur mit seinem Vornamen: Jürgen. So, als würde hier kein millionenschwerer Weltstar schreiben, sondern ein guter Freund.

Klopp hat viel Lob bekommen für seine Botschaft, unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation, und viele Fans schrieben in den sozialen Medien, dass dieser Deutsche mit dem stoppeligen Bart deutlich besser für die Rolle des britischen Premierministers geeignet wäre als Amtsinhaber Boris Johnson. Der Schauspieler Russell Brand, bekennender Fan von West Ham United, fragte: „Möchte man nicht lieber, dass Jürgen Klopp das Land regiert? Egal, welches Land?“

Das beschreibt gut die Größe, die Klopp, 53 Jahre alt, mittlerweile hat. Er ist längst mehr als ein Fußballtrainer. Er ist jemand, dem die Menschen zuhören, dem sie vertrauen wegen seiner Empathie, seines Sinnes für die Gemeinschaft, seines Charismas und seiner Führungsstärke. Er ist jemand, von dem sie sich gerne durch eine globale Krise steuern lassen würden. Auf Klopp können sich fast alle einigen. Nicht nur wegen seiner Erfolge, auch wegen seiner Art. Nein, vor allem wegen seiner Art.

## Sei du selbst

Wer die Spieler des FC Liverpool fragt, wie Klopp denn so ist in der Kabine im berühmten Anfield-Stadion oder auf dem Trainingsgelände Melwood, der hört immer die gleiche Antwort: genau so wie vor der Kamera. Was man



#### GEWINNENDES WESEN

*Er mag sich „The Normal One“ nennen, aber Jürgen Klopps Mischung aus fußballtaktischem Genie, Führungsqualitäten, Humor und Sinn für Selbstironie, der ihm wie hier meist am Gesicht abzulesen ist, macht ihn zur Ausnahmeerscheinung – und Deutschlands vermutlich coolstem Export seit dem VW Käfer. Für die Deutschen war Klopp als Liverpool-Trainer laut Norstat-Umfragen im Auftrag des Playboy in den vergangenen zwei Jahren fortgesetzt und unangefochten der „Mann des Jahres“*





sieht, das bekommt man bei Klopp. Er ist keiner, der sich verstellt, der eine Rolle spielt oder sich als Kunstfigur inszeniert – anders als andere große Trainer. Als er im Oktober 2015 bei seinem Amtsantritt im Nordwesten Englands auf José Mourinho angesprochen wurde, den selbst ernannten „Special One“, antwortete Klopp: „I am the Normal One“. Der ganz Normale. Die Antwort war nicht vorbereitet, sie fiel ihm spontan ein, wie er später versicherte. Sie passte perfekt – zu dem Moment und zu ihm.

Klopp kann auch unsympathisch sein. Er macht Journalisten nieder, legt sich mit dem Schiedsrichter oder dem Vierten Offiziellen an und ist ein schlechter Verlierer. Für schwache Leistungen seiner Mannschaften sucht er gerne Ausreden: den engen Spielplan, das Verletzungspech, den destruktiven Gegner, das Wetter. Doch alle diese Makel werden ihm verziehen. Sie sind der Preis für die Leidenschaft, die ihn auszeichnet. Sie sind Teil des Pakets.

Klopp erlaubt sich seinen Stolz, seine Eitelkeit, aber in der richtigen Dosierung. Als der einstige Manchester-United-Kapitän und heutige TV-Experte Roy Keane neulich nach einem Sieg des FC Liverpool gegen den FC Arsenal in einem Halbsatz ein paar „schlampige“ Abwehraktionen bei Klopps Mannschaft bemängelte, traute dieser seinen Ohren nicht und widersprach so lange, bis Keane sein Urteil relativierte. Klopp fühlte sich persönlich angegriffen und wollte diesen Angriff nicht auf sich sitzen lassen. Und, natürlich: Es ist bestens dokumentiert, dass er sich einst Haare transplantieren ließ.

Allerdings kann Klopp auch demonstrativ uneitel sein. Bei der Dortmunder Meisterfeier 2011 sah er aus

wie ein Ballermann-Tourist und lallte bei seinen Interviews auch so.

Vergnügt berichtete er Jahre später, dass er am Morgen danach verkatert auf dem Truck aufwachte, mit dem die Mannschaft durch die Stadt kutschiert worden war. Nach dem Gewinn der Meisterschaft

mit Liverpool weinte Klopp live im Fernsehen. Er hat kein Problem damit, dass ihm die Welt dabei zuschaut, wenn ihn die Gefühle überwältigen.

## Finde deinen Platz

Auf den Satz wären wohl auch Bill Shankly oder Bob Paisley stolz, die Gründungsväter des Liverpool-Mythos. „Wir wissen, dass dieser Club eine Mischung aus Atmosphäre, Emotionen, Hingabe und fußballerischer Qualität ist“, schwärmte Klopp nach dem rau-

# „Was man sieht, das bekommt man bei Klopp, er verstellt sich nicht“

schenden 4:0 gegen den FC Barcelona im Anfield-Stadion im Halbfinale der Champions League 2019.

Das Gleiche ließe sich auch über Mainz 05 und Borussia Dortmund sagen. Wie Liverpool sind auch diese Clubs tief verwurzelt in der örtlichen Kultur, leben von der Leidenschaft des Publikums und der Leidenschaft des handelnden Personals, fühlen sich in der Außenseiterrolle wohl und können größte Gefühlswalungen auslösen – im Guten wie im Schlechten.

Es ist kein Zufall, dass Klopp immer bei Vereinen mit einer ähnlichen DNA landet. Er hat herausgefunden, was zu ihm passt. Die elitäre Arroganz des FC Bayern oder der aus Abu Dhabi finanzierte Reagenzglas-Fußball von Manchester City, das wäre nichts für ihn. Wahrscheinlich auch deshalb, weil ihm die Nähe zur Basis fehlen würde. Klopp lässt sich immer auf die Kultur der Clubs ein, bei denen er arbeitet. Er baut eine Verbindung zum Umfeld auf und trifft fast immer die richtigen Töne.

In der Karnevalshochburg Mainz feierte er seinen Junggesellenabschied, verkleidet als Weihnachtsmann, in der Arbeiterstadt Dortmund kultivierte er sein Image als „Pöhl“, also als jemand, für den Fußball Arbeit, Hingabe und Schmerz bedeutet, und im sozialistisch geprägten Liverpool kommen Klopps politische Grundsätze gut an: „Ich glaube an den Wohlfahrtsstaat, ich bin nicht privat versichert. Wenn es mir gut geht, soll es auch anderen gut gehen. Ich werde nie in meinem Leben rechts wählen“, bekannte er einst.

Seinen Platz zu finden, dazu gehört auch: sich mit den richtigen Menschen zu umgeben. Seine Frau Ulla hat ihn nach England begleitet, und auch ein paar echte Männerfreundschaften pflegt er. Sein Berater Marc Kossicke wacht seit 14 Jahren über Klopps Karriere. Mit David Wagner schrieb er sogar Geschichte: Beim Duell zwischen Klopps Liverpool und Wagners Huddersfield Town im Oktober 2017 trafen zum ersten Mal in der Premier League zwei deutsche Trainer aufeinander. „Wir sind eher Familienmitglieder als Freunde“, sagt Wagner.

Auch mit früheren Vorgesetzten verbindet Klopp eine enge Beziehung. Als Borussia Dortmunds Geschäftsführer Hans-Joachim Watzke im Oktober 2019 seine Autobiografie vorstellte, saß Klopp mit auf der Bühne. In dem Buch beschreibt Watzke, wie er manchmal im Trainingslager wehmütig wird, spät am Abend: „Da denke ich an die vergangenen Jahre, als ich





da auch so gegessen habe und dann irgendwann auf der Terrasse dieses wiehernde Lachen von Jürgen gehört habe. Da wusste ich immer: Es ist alles in Ordnung.“

Es ist kompliziert, jemanden zu finden, der nicht gut auf Klopp zu sprechen ist, doch auch solche Menschen gibt es. Zeljko Buvac war 17 Jahre lang sein Co-Trainer, bis die Zusammenarbeit im April 2018 unter unklaren Umständen endete. Zur Meisterschaft mit Liverpool habe er Klopp nicht gratuliert, berichtete Buvac. Warum? Das ließ er offen.

## Begreife Erfolg als Folge

Für einen Gewinner hat Jürgen Klopp ziemlich oft verloren. Er hat mit Mainz 05 zweimal nacheinander dramatisch den Bundesliga-Aufstieg verpasst, und als dieser dann endlich gelungen war, stieg die Mannschaft nach drei Saisons wieder ab. Später gab es sechs Final-Niederlagen nacheinander: in der Champions League und zweimal im DFB-Pokal mit Dortmund, im Ligapokal, in der Europa League und in der Champions League mit Liverpool. Im vergangenen Jahr verpasste Liverpool die Meisterschaft trotz nur einer einzigen Niederlage. Noch nie gab es einen besseren Vizemeister in England. Wenn man so will, war Klopp ganz offiziell: der König der Verlierer.

Es gibt Menschen, die verzweifelt wären an einer solchen Bilanz. Doch Klopp hat sich und seine Methoden nie grundsätzlich infrage gestellt. Er hat begriffen, dass Niederlagen dazugehören auf dem Weg nach oben. Er hat begriffen, dass sie Teil eines Prozesses sind und dass der Erfolg schon irgendwann kommen wird, wenn man überzeugt ist von dem, was man tut.

Die englische Fachwelt war sich einig nach dem knapp verpassten Titel 2019: Der FC Liverpool braucht dringend ein paar neue Spieler, sonst bricht die Enttäuschung der Mannschaft das Genick. Doch Klopp verzichtete auf Verstärkungen und vertraute seinem Team. Liverpool spielte weiter wie vorher – und wurde 2020 einer der überlegensten Meister in der Geschichte der Premier League.

## Konzentriere dich auf dich

Irgendwann haben die englischen Journalisten aufgegeben. Sie haben aufgehört, Klopp nach der nahenden Meisterschaft zu fragen, als der FC Liverpool in der vergangenen Saison Sieg an Sieg reihte und dem Titel so ziel-sicher entgegenstrebte wie die Fähren auf dem Mersey-Fluss ihrer Anlegestelle. Liverpool stand im Grunde schon an Weihnachten als Meister fest, doch Klopp ignorierte diesen Um-

### GEFÜHLE-MEISTER

Mit dem BVB (1) holte er als Trainer 2011 die erste Meisterschaft seiner Karriere. Davon hatte er in den 1990er-Jahren als Zweitliga-Kicker (2) bei Mainz 05 trotz allem Einsatz nur träumen können. Den Frust nach dem mit Liverpool verlorenen Champions-League-Finale 2018 feierte er (3) mit Campino (l.) und Johannes B. Kerner) weg. Und arbeitete dann weiter an seinem Legendenstatus in der Stadt (4) sowie an den nächsten Titeln: 2019 klappte es mit der Champions League (5), 2020 mit der Meisterschaft



stand einfach. Er weigerte sich, auf die Tabelle zu schauen, und sprach immer nur davon, dass sich die Mannschaft auf das nächste Spiel konzentriere, dass man nur auf sich selbst schaue und dann schon sehen werde, was am Ende herauskomme.



So macht er es immer in seinem Trainerleben. Er versucht, sich nicht zu kümmern um die Aufregung, die im Fußball-Geschäft herrscht, es ist ihm weitgehend egal, was die Konkurrenz macht. Stattdessen richtet er den Fokus allein auf die Dinge, die er beeinflussen kann. Seine ganze Aufmerksamkeit gilt der eigenen Arbeit. Und wenn man selbst alles tut, wenn man sich selbst keine Vorwürfe machen kann, dann sind die Chancen auf Erfolg gut, so sieht er das.

Oder, wie Klopp es zu Beginn der laufenden Saison formulierte: „Wir denken nicht zu weit voraus, wir denken nicht zurück. Es geht darum, in diesem Moment so gut zu sein, wie es geht. Solange wir nach unseren Spielen die Frage, ob wir absolut alles gegeben haben, mit einem klaren Ja beantworten können, wird es uns gut gehen.“ Es war die perfekte Zusammenfassung seiner Denkweise.

#### MANNSCHAFTS-DIENER

*Klopp inszeniert sich nicht als Star, sondern zeigt sich als Arbeiter (hier im Keller des Melwood-Trainingsgeländes in Liverpool) mit Auftrag. Hat er Zweifel, ob er noch der richtige Trainer für sein Team ist, zieht er selbst die Reißleine – so wie in Dortmund 2015. Auf sein Liverpool-Engagement, das ließ er bereits wissen, könnte ein Sabbatical folgen*

## Erkenne das Ende

Am 15. April 2015 fand im Pressesaal des Stadions von Borussia Dortmund eine Trauerfeier statt. Geschäftsführer Hans-Joachim Watzke sah aus, als sei ein Freund gestorben, als er das Ende der Zusammenarbeit mit Jürgen Klopp nach sieben Jahren verkündete. Nach zwei Meisterschaften, einem Pokalsieg, dem Einzug ins Champions-League-Finale und der emotionalen Wiederbelebung des ganzen Vereins lief es plötzlich nicht mehr. Dortmund stürzte zwischenzeitlich sogar auf den letzten Tabellenplatz ab.

Klopp begann zu zweifeln, ob er noch der Richtige war für den Job, und allein diese Zweifel zeigten ihm: Er war es nicht mehr. „Ich habe immer gesagt: ‚Wenn ich das Gefühl habe, nicht mehr der perfekte Trainer für diesen außergewöhnlichen Verein zu sein, würde ich es sagen‘“, erklärte er bei der Trauerfeier im Pressesaal: „Ich bin zwar nicht sicher, dass ich es nicht mehr bin, aber ich kann diese Frage auch nicht eindeutig mit Ja beantworten.“ Deshalb müsse ein Kopf weg. Sein Kopf.

Klopp hat in seiner Karriere immer gewusst, wann es Zeit war zu gehen. Es war ihm immer wichtig, nicht an seinem Posten zu hängen, nicht über den Moment hinaus bei einem Club zu bleiben, an dem er das Gefühl hatte, dass eine Trennung die bessere Option wäre. Ein Ende mit Schrecken hat er stets dem Schrecken ohne Ende vorgezogen, auch im Sinne einer friedlichen Trennung. Und auch, weil er es als Pflicht gegenüber seinen Vorgesetzten empfand.

Bei Mainz 05 war ihm nach dem Bundesliga-Aufstieg und dem Abstieg drei Saisons später klar, dass er mit dem Verein alles erreicht hatte, was zu erreichen war, und dass er weiterziehen musste, um die eigene Karriere voranzutreiben. In Dortmund erkannte er in seiner ersten richtigen Krise, dass es besser sei, den Weg frei zu machen für einen Neuanfang, anstatt langsam zu verglühen und das eigene Erbe zu beschädigen. „Es ist nicht wichtig, was die Leute über dich denken, wenn du kommst. Es ist wichtig, was die Leute von dir denken, wenn du gehst“, lautet einer von Klopps Leitsätzen.

Auch den FC Liverpool wird er irgendwann verlassen. Und auch der FC Liverpool wird dann Trauer tragen. 



**Smarte Männer grillen,  
was sie wollen.  
Nicht, was sie können.**



**Schritt-für-Schritt zur Perfektion mit  
dem Weber Connect Smart Grilling Hub.**

- ✓ Benachrichtigung zum Wenden und Servieren
- ✓ Weber Connect App mit über 80 Rezepten
- ✓ Garzeit-Countdown und geschätzte Grillzeit
- ✓ Fernzugriff über WLAN
- ✓ Kapazität für vier Temperaturfühler

Entdecke mehr auf [weber.com](https://www.weber.com)



ENTDECKE, WAS MÖGLICH IST





# WACHSEN LASSEN

*Vollbart, Dreitagebart, Moustache:*  
*Drei wachsende Trends werfen die*  
*Frage auf, WIE MAN BÄRTE*  
*OPTIMAL PFLEGT. Wir erklären es*

## ... VOLLBART

Bei einem längeren Bart ist es wichtig, die Konturen mit dem Rasierer sowie die Länge mit einer Bartschere in Form zu halten. Die längere Variante braucht ebenso viel Pflege wie das Kopfhaar und sollte täglich mit einem milden Shampoo gewaschen und nach dem Abtrocknen mit Bartöl vor dem Austrocknen geschützt werden.

## ... SCHNURRBART

Ebenso wie beim Vollbart gilt es, einzeln herausstehende Haare mit einer Schere zu stutzen und den Bart mit Bartöl zu pflegen. Sollen die Enden gezwirbelt werden, gelingt dies am besten mit Bartwichse. Diese einfach zwischen den Fingern verreiben und den Bart stylen.

## ... DREITAGEBART

Damit er gepflegt aussieht, müssen die Konturen täglich rasiert und die Barthaare alle zwei bis drei Tage getrimmt werden. Durch das häufige Schneiden neigen die Barthaare zum Fetten. Wird überschüssiger Talg produziert, kann das zu einer Entzündung der Haarfollikel führen. Daher auch diesen Bart täglich waschen und mit Feuchtigkeit (Balsam, Creme oder Lotion) versorgen.

**BART-ART**  
*Länger wird er von allein – aber damit so ein Bart in ansehnlicher Form bleibt, sind Pflege- und Styling-Kunst nötig*

## BARTWACHS

*Dieses Produkt, auch Bartwichse oder Moustache Wax genannt, eignet sich vor allem zum Stylen des Oberlippenbartes – und, wenn gewünscht, zum Zwirbeln der Enden. Aufgrund des höheren Bienenwachsanteils als beim Balsam sorgt es für einen starken Halt.*

HAVANNA BARTWACHS |  
von Wildwuchs,  
30 ml, ca. 14 Euro





## BARTÖL

Das 2-in-1-Produkt spendet nicht nur den Barthaaren, sondern auch der Haut Feuchtigkeit und Pflege. Es gehört zum Pflichtarsenal der täglichen Bartpflege und hilft auch bei einem frischen Bart über die Phase des Juckens hinweg. Die enthaltenen Pflegeöle lassen das Barthaar glänzen und sorgen auch für einen herben, maskulinen Duft.



BART- & RASIERÖL | von Tabac Original, 50 ml, ca. 10 Euro

BEARD BRUSH | von Graham Hill, ca. 19 Euro



## BARTBÜRSTE

Dieses Spezial-Tool hilft, den Bart zu glätten. Zusätzlich entwirrt es kleine Knötchen, regt die Durchblutung an und transportiert Bartschuppen weg. Gerade für etwas längere Bärte ist die Bartbürste perfekt geeignet.



SOFT BEARD BALM | von King C Gillette, 100 ml, ca. 8 Euro

## BARTBALSAM

Eine Allzweckwaffe der Bartpflege, die gleich mehrere Probleme löst: Der Balsam macht den Bart weicher, lässt ihn gesund glänzen, verleiht ihm Form und hilft gegen Bartschuppen. Die enthaltenen Öle versorgen den Bart mit wichtigen Nährstoffen und Feuchtigkeit und sind für alle Bärte ab einer gewissen Länge ideal, da sie auch kräuselnde und widerspenstige Haare glätten und zähmen.



2-IN-1 SKIN MOISTURIZER & BEARD CONDITIONER | von American Crew, 100 ml, ca. 15 Euro

## BART-CONDITIONER

Diese Pflege macht das Barthaar weicher. Man sollte hier wie beim Shampoo auf besonders schonende, natürliche Inhaltsstoffe achten.



BT7240 | von Braun, ca. 80 Euro

## BARTTRIMMER

Egal, ob Dreitage- oder Vollbart – ein Trimmer erledigt zuverlässige Stutzarbeit auf eine einheitliche Länge. Meistens werden Bartschneider mit unterschiedlichen Aufsätzen für unterschiedliche Haarlängen geliefert.

BART-SHAMPOO CITRUS | von Brisk, 150 ml, ca. 4 Euro



## BART-SHAMPOO ODER-SEIFE

Da Barthaare bruchempfindlicher sind als Kopfhare und die Haut schneller gereizt ist, empfiehlt es sich, ein spezielles Bart-Shampoo zu verwenden. Normales Shampoo kann Barthaare zu sehr austrocknen und entfetten. Für eine gründliche Reinigung sollte der Bart mindestens alle 2–3 Tage gründlich eingeseift werden.



VINTAGE BARTSCHERE | von Wilkinson Sword, ca. 12 Euro

## BARTSCHERE

Mit nichts lassen sich herausstehende oder ungleichmäßig wachsende Barthaare besser kürzen. Sie sollte scharf geschliffen, ausreichend groß für Männerhände sein und mehrere Haare auf einmal erfassen können.



BEARD COMB | von Dick Johnson, ca. 15 Euro

## BARTKAMM

Dieses Bartpflege-Werkzeug besitzt unterschiedlich weit auseinanderliegende Zinken, mit denen sich auch größere Verknotungen entwirren lassen. Aber auch beim Kürzen mit einem Trimmer oder mit einer Schere kann so ein Bartkamm hilfreich sein. Spätestens nach drei Monaten Wachstum sind die Barthaare lang genug für den Einsatz eines solchen Kamms.



# SO GEHT BLITZSAUBER

*Morgens sind wir meistens unter Zeitdruck: aufstehen, duschen, war noch was? Sechs Antworten auf die Frage, wie man TOP GEPFLEGT IN WENIGEN MINUTEN aus dem Haus kommt: mit 2-in-1-Produkten. Drücken Sie auf die Tube!*

## BERUHIGT & KÜHLT

GESICHTSWASSER  
SKIN TONIC |  
*erfrischt mit Menthol,  
spendet Feuchtigkeit  
und beruhigt die Haut  
auch am ganzen  
Körper. MVRCK,  
215 ml, ca. 21 Euro*



## FORMT & FESTIGT

POMADE 2 IN 1 | *pfllegt Bart und  
Haupthaar mit Macadamiaöl  
und Sheabutter. Von Balea Men  
über dm, 100 ml, ca. 2 Euro*



*Statistiken zufolge  
investieren Männer  
weniger Zeit und Geld in  
ihre Hautpflege als Frauen.  
Männerhaut ist allerdings  
auch stabiler. 2-in-1-Produkte  
kommen daher vor allem  
Männerbedürfnissen  
entgegen*

## BELEBT & KRÄFTIGT

2 IN 1 BODY & HAIR  
WELL DONE | *säubert  
mild und regt die  
Kopfhaut mit Taurin  
und Koffein an.  
Von Butcher's Son,  
420 ml, ca. 3 Euro*



## NÄHRT & PFLEGT

BARBERCLUB  
BARTÖL | *schützt  
den Bart und die  
Haut vor Trockenheit;  
entwirrt und kräftigt  
lange Bärte. Von  
L'Oréal Men Expert,  
30 ml, ca. 8 Euro*



## AKTIVIERT & SÄUBERT

VEGANE 3 IN 1  
DUSCHE | *macht  
Körper, Haare und  
Gesicht mit Aloe vera  
& Hopfen fit. Von  
Jean & Len Men,  
250 ml, ca. 3 Euro*



## ERFRISCHT & REINIGT

MEN SYSTEM ENERGY  
BOOST 2-IN-1  
REINIGUNG FACE  
& BODY | *veganer Rundum-  
Energiekick mit pflanzlichem  
Taurin, Gin und Bio-Koffein.  
Von Annemarie Börlind,  
200 ml, ca. 18 Euro*





# ALLES, WAS EIN MANN **NICHT KÖNNEN** MUSS:



*Speed-Reading Aus Höflichkeit lachen Rückenschwimmen Die Brüder  
Chris und Liam Hemsworth auseinanderhalten Pferde malen Eine  
Kopfmassage geben Mit Nazis diskutieren Smoothies zubereiten Pole  
Dance Auf Dildo-Partys mitreden Liegerad fahren Furzgeräusche mit  
den Achseln erzeugen Tantrische Geheimrituale Harfe spielen Sich  
lustig verkleiden Die Südkurven-Fans des eigenen Vereins sympathisch  
finden Emissionsfrei grillen Tierstimmen imitieren Schlank bleiben  
Mittelhochdeutsche Minnegesänge vortragen Zwerghamster  
züchten Karate Einen Sauerteig pflegen*



**GRAVIS**



**Ganz in Ihrer Nähe und auf**  
**[www.gravis.de](http://www.gravis.de)**



**GRAVIS**

# Mach Multitasking zur Männersache.

**Sind alle Fenster zu?  
Ist Dein Workout effektiv?  
War heute Jahrestag?**

Für weniger mentalen Ballast und mehr persönliche Freiheit jetzt  
Multitasking für Männer mit dem GRAVIS Smart Home Sortiment  
entdecken.

**Auf [gravis.de](https://www.gravis.de) oder in einem unserer 40 Stores deutschlandweit.**



**Authorised Reseller**

GRAVIS Computervertriebsges. mbH, Ernst-Reuter-Platz 8, 10587 Berlin





*Alles, was ein Mann ...*

**MACHEN**

*muss*

*Eigene Grenzen kennenlernen*

| *Entspannt abnehmen* | *Schön wohnen*

| *Klassische Drinks mixen* | *Aus dem*

*Alltagstrott ausbrechen* | *Mit*

*Worten andere Menschen*

*erreichen* | *Politisch korrekt sein,*

*ohne damit zu nerven*









**MACHEN** | DIE EIGENEN LIMITS TESTEN

# MÄNNER, DIE AN GRENZEN GEHEN

IMMER GEWAGTER  
*Gary Hunt in einer  
Trainingsrunde beim  
Red Bull Cliff  
Diving im April  
2019 auf der  
Philippinen-Insel  
Miniloc*



# „MAN MUSS LERNEN, MIT BLOCKADEN UMZUGEHEN“

**GARY HUNT, KLIPPENSPRINGEN**

**W**er sich im Freibad mal auf den Zehner getraut hat, weiß, wie mulmig einem da oben wird. Und wer weiß, dass die Profis der Cliff Diving World Tour aus 28 Meter Höhe springen und in drei Sekunden Flugzeit noch Salti und Schrauben drehen, bevor sie mit 85 km/h aufschlagen, der versteht, dass die Kerle ständig an ihre Grenzen gehen. Am meisten Überwindung kostet es den seit Jahren Besten der Zunft, den achtmaligen Gesamtsieger Gary Hunt. Der 36-jährige Brite hat nämlich Höhenangst: „Vom Klippenspringen bin ich es gewohnt, dass ich Distanzen gut abschätzen und auch noch Tricks einbauen kann. Wenn ich also irgendwo hoch oben stehe, denke ich immer, wie es wäre, von da runterzuspringen – und wenn dann kein Wasser da ist, habe ich höllisch Angst!“ Mental sehr stark müsse man sein, „sonst schafft man es nicht mal bis zum Ende der Absprungplattform“, sagt Hunt. „Wenn man einmal eine mentale Blockade hat, geht sie nie mehr so wirklich weg. Man muss lernen, damit umzugehen – und wird daran wachsen.“ Wie Hunt mit seiner Blockade umgeht? Er besiegt sie von Mal zu Mal mit einem noch etwas höheren, besseren Ergebnis. Bei den Olympischen Spielen 2024 will er nach



seinem diesjährigen Nationalitätswechsel für Frankreich im Turmspringen antreten – aus vergleichsweise lächerlichen zehn Meter Höhe. Dann winkt als mögliche Belohnung Gold.

text  
THOMAS BECKER &  
DAVID GOLLER

IMMER STEILER  
Warum nicht mal  
das 4219 Meter hohe  
Hobberghorn in den  
Walliser Alpen  
herunterkurven?  
Hier tut's Jérémie  
Heitz im Juni 2018



# „ICH MAG DIESE ENERGIE“

**JÉRÉMIE HEITZ, FREERIDING**

**D**as Merkmal, an dem man einen Freerider erkennt? Er fährt mit Skiern genau dort runter, wo es garantiert überhaupt gar nicht geht. Und woran erkennt man den Freerider Jérémie Heitz? Der fährt denselben Weg, nur schneller.

Viel schneller. Dabei ist es dem schwächlichen Schweizer völlig egal, wie schnell er ist. „Einmal hat jemand 120 km/h gemessen“, sagt er, aber das interessiert ihn nicht weiter. Ein paar Jahre ist er auf der Freeride World Tour mitgefahren, einer Art Weltmeisterschaft der Extremskifahrer. Sich mit Backflips und Threesixties absurd steile Hänge runterhauen? Wurde ihm zu fad. Stattdessen stellte er eine Liste der 15 schönsten Steilwände der Alpen auf, fast alles Viertausender mit einem Gefälle von 50 bis 55 Grad, bestieg diese Berge – und schoss runter. Fehlertoleranz: null Komma null. Zu bestaunen in dem berückend schönen Film „La Liste“. Heitz sagt: „Ich wollte meine Fähigkeiten bis an die Grenzen pushen. Im Lauf der Jahre habe ich mir immer größere Ziele gesetzt und wollte die Disziplin immer weiter vorantreiben, mich selbst herausfordern. Ich lote gern Grenzen aus, mag es, mich außerhalb der Komfortzone zu bewegen. Das macht mir Freude. Ich mag diese Energie.“ Davon hat er so viel, dass er sich mit „La Liste 2“ nun an die Sechstausender dieser Erde wagt.







IMMER WEITER  
*Stefan Glowacz an  
der bis zu 120 Meter  
hohen Decke der  
Höhle Madschlis  
al-Dschinn im Oman  
im März 2014*



## „IN DER WAND HÖRST DU AUF ZU DENKEN“

**STEFAN GLOWACZ,  
EXTREMKLETTERN**

**W**enn Stefan Glowacz früher von der Hütte zu einer seiner wahnwitzigen Klettertouren aufbrach, hatte er nur den Magnesiabeutel und Kletterschuhe dabei – kein Seil. Free Solo heißt die ultimative Grenzerfahrung, und er beschreibt sie so: „Du hörst auf zu denken, wenn du den ersten Schritt in der Wand machst. Du denkst auch vorher nicht nach, dass du dabei tödlich verunglücken kannst. Der Kopf ist ausgeschaltet wie bei einer Meditation. Konzentriert nur auf das, was vor dir liegt. Der Körper schüttet so viel Adrenalin aus, weil du ihn zwingst, so konzentriert zu sein. Du hörst keine Geräusche mehr, nimmst alles nur nebenher wahr, spürst keine Angst. Das ist der Flow. Wenn du dann oben ankommst, ist das, als würdest du aus einem Trance-Zustand aufwachen.“ Heute bewegt sich der Mittfünfziger nicht mehr an den Grenzen des klettertechnisch Möglichen, sondern an den Grenzen der Zivilisation: auf Skiern über die Eisfelder Patagoniens, mit dem Kanu durch den Dschungel Venezuelas. Nicht nur mehr der Gipfel, auch der Weg ist jetzt das Ziel: Das Hinkommen wurde ihm genauso wichtig wie das Hinaufkommen. Schlimm sei nur, wenn das Projekt abgeschlossen ist, sagt er: „Es fehlt ein Ziel. Du fällst in ein Loch, bist traurig und orientierungslos, hast keinen Halt mehr, musst Körper und Geist die Zeit geben, sich zu regenerieren und neue Inspiration, neue Grenzen zu suchen.“



# „MÄNNER SUCHEN DEN KICK“

## PSYCHOTHERAPEUTIN HEIKE MELZER ÜBER DIE LIEBE ZUM RISIKO

**Frau Dr. Melzer, warum begeben sich Männer offenbar eher in Gefahr als Frauen?**

Zum einen ist es die hormonelle Ausgangssituation, Testosteron und Cortisol scheinen eine Rolle zu spielen. Wenn Sie einen Hund kastrieren, wird er ruhiger, bellt seltener und ist weniger aggressiv. Stress macht noch risikobereiter und schärft die Aggressivität. Riskantes Verhalten dient oftmals zum Stressabbau. Und dann gibt es noch das sogenannte Sensation Seeking.

**Worum geht es dabei?**

Die Suche nach Ausnahmesituationen, dem nächsten Kick. Männer machen deshalb mehr Extremsport.

**Sind es denn nur die Hormone?**

Ein zweiter Faktor ist das limbische System, dort werden die Gefühle koordiniert. Dieser Bereich ist bei Frauen ausgeprägter, sie können

daher Emotionen besser lesen, sich in andere hineinversetzen und auch Gefahren besser erkennen als Männer. Aber bei der männlichen Suche nach dem Kick spielt oft auch die Lebenssituation eine Rolle.

**Nämlich?**

Eine Theorie ist, dass Männer gezielt mit riskanten Sportarten anfangen, wenn sie eine Beziehung eingehen und Kinder aufziehen. Ihnen fehlt der Kick, den die Suche nach Sex-Partnern auslöst. Manche gehen deshalb fremd, andere ersetzen diesen Reiz durch Sport. Der Marathon bekommt eine Art Stellvertreterfunktion. Abenteuer und Prüfungen zu bestehen hilft, sich männlicher zu fühlen.

**Aber es gibt doch auch Frauen, die nach diesem Kick suchen.**

Natürlich, diese Aspekte, die wir als männlich bezeichnen, existieren

auch bei Frauen – es machen aber deutlich weniger.

**Welchen Einfluss haben Rollenmodelle und Geschlechterbilder?**

Das ist nicht zu unterschätzen. „Männer weinen nicht!“ – solche Sprüche kennt man auch heute noch. Kleine Jungs werden oft anders erzogen als Mädchen, vielleicht auch intuitiv. Diese Erziehung verstärkt biologische Unterschiede noch.

**Was können sich Männer von Frauen abschauen?**

Hinzuhören und sich in andere hineinzuversetzen. Und Besonnenheit. Das zeigt sich jetzt zum Beispiel an Angela Merkel in der Krise im Vergleich zu Boris Johnson oder Donald Trump. Da können wir froh sein.

HEIKE MELZER  
*bietet in ihrer  
Münchener Praxis  
unter anderem  
Psycho- und  
Paartherapie an*



## „ES GIBT KEINE ANTWORT“

### JENS WITZEL, ULTRAMARATHON

IMMER HÄRTER  
*Jens Witzel beim  
Badwater Run: Dieses  
sei sein Lieblingsfoto,  
sagt er, weil die  
flirrende Hitze über  
dem Asphalt darauf  
zu sehen ist*

**D**as Death Valley ist das heißeste Stück USA: 50 Grad Celsius hat's hier im Juli. 1987 kamen ein paar Irre auf die Idee namens Badwater Ultramarathon: 217 Kilometer, 4000 Höhenmeter. Wer mitmachen will, muss drei 100-Meilen-Läufe nachweisen, Erfahrung in Wüsten-, Tag- und Nachtläufen haben und Fragen wie „Was ist der Sinn des Lebens?“ beantworten. Jens

Witzel sagt: „Die wollen keine Nichtschwimmer dabeihaben. Eher Totenkopf als Seepferdchen. Badwater ist jenseits der Vorstellung von normalem Laufen.“ Er hat sich mit dem Seitenstreifen angefreundet, nennt ihn Forrest nach dem Endlosläufer Forrest Gump. Auf dem weißen Streifen ist die Reflexionshitze des Asphalts einen Hauch geringer. Mehr als 300 Ultramarathons ist der in Solothurn lebende Ruhrpottler bereits gelaufen, auch mal 1200 Kilometer in 17 Tagen durch Deutschland, von Rügen bis zur Schweizer Grenze. Die Warum-Frage beantwortet er so: „Es gibt keine Antwort. Alle Versuche enden in esoterischem Murks. Ich glaube, Extreme werfen uns auf die existenziellen Dinge zurück: Leben und Tod. Bei über 50 Grad muss der Kopf keine Vorurteile, keine Schubladen mehr bedienen, da wird der Weg für neue Gedanken frei. Aber das klingt auch irgendwie esoterisch ...“





# SPECK, LASS NACH!

*Genervt von der eigenen Wampe?*  
Unser Autor HELGE TIMMERBERG  
*ist seine überraschend einfach  
losgeworden. Schön, dass er uns  
verrät, auf welche Weise*

# S

Schon klar. Selbstoptimierung wird langsam politisch unkorrekt, weil sie die Faulen diskriminiert. Trotzdem bin ich heilfroh, dass ich meinen Bauch losgeworden bin. Er war einfach lächerlich. Ein ansonsten schlanker Mensch beulte in seiner Mitte dramatisch aus. Und ich bin keine Frau. Von „guter Hoffnung“ keine Spur, nur vom Gegenteil. Mit einer Karl-Valentin-Figur bekommst du keine mehr und verlierst jede, die du hast. Also fort damit. Aber wie? Die Tonne begleitete mich gut zwei Jahrzehnte lang. Brauchte ich nun auch zwei Jahrzehnte, um sie wieder abzubauen?

Um es kurz zu machen: Ich schaffte in zwei Monaten die 20 Kilo weg. Und jetzt, neun Monate später, bin ich noch immer so schlank, wie ich es als Jugendlicher mal gewesen bin. Ohne Jo-Jo-Effekt, ohne Asketen-Stress. Ich esse alles, was ich mag, Pasta, Pizza, Puddings, ganz egal, wie viele Kalorien das hat, und trinke, was ich will, sogar Alkohol. Aber ich mach das nur acht Stunden am Tag. Und dann 16 Stunden nicht mehr. Null Komma null Kalorien, nix, nicht mal Milch im Kaffee. Hört sich das schlimm an? Nur wenn man







vergisst, dass in den täglichen 16 Stunden Fasten acht Stunden Schlaf beinhaltet sind. Da merk ich vom Hunger nichts.

Die Ernährungswissenschaftler, die die 8/16-Diät ausgetüftelt haben, sagen Folgendes dazu: Der Körper braucht zwölf Stunden, um die letzte Mahlzeit komplett abzubauen. Erst ab der 13. Stunde beginnt dann das Fettvernichtungsprogramm. Erst

dann fängt das wahre Fasten an, und davon reichen vier Stunden pro Tag, um in nur zwei Monaten, siehe oben, das Gewicht eines lückenlos gefüllten Bierkastens zu verlieren. Und wenn du dabei bleibst, kommt er auch nie wieder.

Das muss man sich mal bildlich vorstellen. Tagein, tagaus geht man, steht man, sitzt man mit einem um den

Bauch geschnallten Bierkasten. Ständig, überall, auf jeder Treppe, an jedem Berg, in jeder U-Bahn. Wer tut sich das an? Nicht mal die Profis der Gastronomie und des Getränke-Großhandels würden das durchgehend 24 Stunden tun. Aber solange man den Bierkasten meinen Bauch nennen kann, ist das ganz normal? Und keine Qual?

Mal ein Beispiel. Ich wohne in St. Gallen. Das Städtchen liegt eingebettet zwischen zwei Hügeln. Unser Haus steht ziemlich weit oben, und das Dohlengässlein führt bergan. Gässlein stimmt eigentlich nicht, denn es sind nur Stufen. 150 insgesamt. Mit dem Bierkastenbauch ging mir schon ab Stufe 70 komplett die Puste aus, und oben raste mein Herz wie bekloppt, und ich sah Sterne, wo keine waren. Auch am Tag und auch am Abend oder in der Nacht, wenn der Himmel lückenlos bewölkt war. Die Halluzinationen der Totalerschöpfung nennt man das. Ohne die 20 Kilo überschüssiges Fett schwebte ich das Dohlengässlein zwar nicht hinauf, aber es kommt mir so vor.

Natürlich gebiert 8/16 auch Probleme. Meine Klamotten passen nicht mehr. Ich warf alle Hosen weg, alle Hemden, alle Jacken, alle Anzüge, alle Mäntel. Und schaffte neue an. Und noch ein Problem ist berichtenswert. Nicht nur der Bauch ist weg, auch der Po. Und der war sehr okay. Problemlösung in diesem Fall: die klassische Levis 512. Sie macht

aus allem, was da hängt, ein liebezendes, knackiges Monument. 



**HELGE TIMMERBERG**  
schreibt in der Regel über  
Reisen statt Diäten, zuletzt in:  
„Das Mantra gegen die Angst“  
(Piper, 20 Euro)



MACHEN | PERFEKT EINRICHTEN

# MÖBELN SIE IHRE MANSION AUF

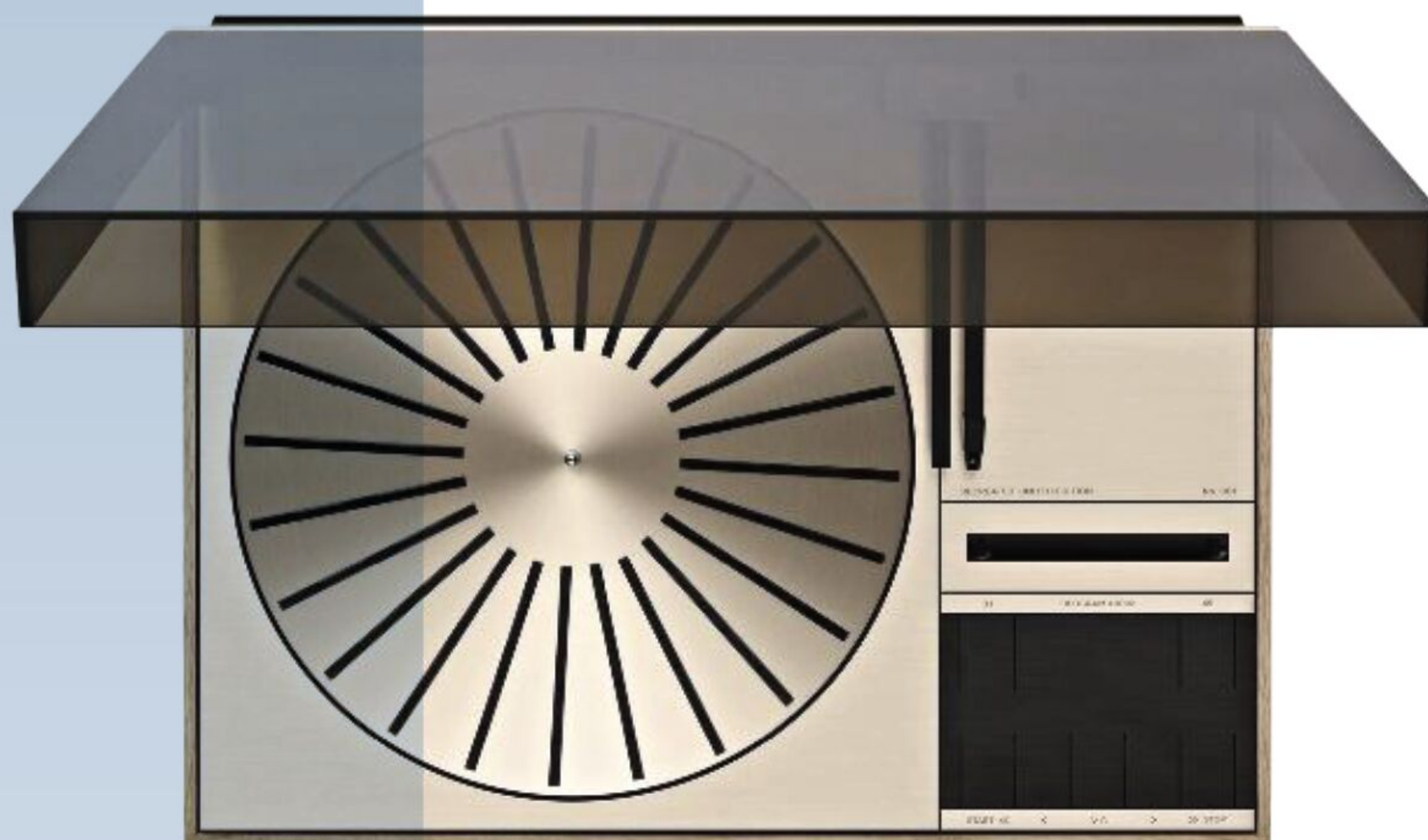
*Ihr Zuhause muss nicht in Holmby Hills, Los Angeles, liegen – und auch auf viel weniger als 2000 Quadratmeter Wohnfläche lässt sich moderner PLAYBOY-LIFESTYLE zelebrieren. Zum Beispiel mit Ideen wie diesen hier*

text  
MICHAEL  
BRUNNBAUER

  
62

## SETZEN SIE ALLES INS RECHTE LICHT

Eine goldene Fotografen-Weisheit lautet: Licht und Schatten sind meistens wichtiger als das Motiv selbst. Investieren Sie also nicht nur in gutes Mobiliar, sondern auch in die richtige Beleuchtung. Unser Tipp: Große Pendel- und Bogenlampen (wie hier die „Mito Largo“ von Occhio) sorgen in jedem Zimmer für Lounge-Atmosphäre. ([www.occhio.de](http://www.occhio.de))



## ACHTEN SIE AUF DEN RICHTIGEN SOUND

Bei Musikanlagen haben Sie prinzipiell zwei Möglichkeiten. Entweder Sie verstecken Ihr Equipment so gut es geht, oder Sie machen es selbst zum Designelement. Die dänische Firma Bang & Olufsen fährt seit Jahrzehnten ganz klar letztere Strategie und hat gerade den legendären „Beogram 4000c“-Plattenspieler aus den frühen 70er-Jahren in einer limitierten Vintage-Kollektion neu herausgebracht. ([www.bang-olufsen.com](http://www.bang-olufsen.com))





## MACHEN SIE IHRE KÜCHE ZUM HOTSPOT

Nicht umsonst treffen sich auf einer Hausparty irgendwann alle Gäste in der Küche. Beweisen Sie also auch hier guten Geschmack, und inszenieren Sie Ihre Küche mit prägnanten Materialien – von Stahl über Naturstein bis zum Edelholz. Als Anregung empfehlen wir den Industrial Charme der Berliner Firma Authentic Kitchen. ([www.authentic-kitchen.de](http://www.authentic-kitchen.de))



## LEGEN SIE SICH EIN SIGNATURE PIECE ZU

Mindestens einen Hingucker braucht jedes Wohnzimmer. Und darum herum bauen Sie Ihr restliches Interieur auf. Dafür eignet sich am besten ein Designklassiker – für die Konservativen kann das ein Eames Lounge Chair sein, wer es etwas extrovertierter mag, dem empfehlen wir zum Beispiel einen Ball Chair von Eero Aarnio. ([www.aarniooriginals.com](http://www.aarniooriginals.com))

## BAUEN SIE SICH EIN LIEBESNEST

Egal, ob ein Bett oder eine Schlafcouch – jede Wohnung braucht eine Spielwiese, auf die Sie sich zum Nachdenken, Pläneschmieden oder zum Austoben zurückziehen können. Gut dafür eignet sich das Schlafsofa „Scarlett“ von Playboy Home by Phoenix. Nicht umsonst hat Hugh Hefner lange Zeit vom Bett aus die Geschicke des Playboy gelenkt! ([www.playboyhome.de](http://www.playboyhome.de))



## TAUCHEN SIE IN RUHE AB

Nichts wertet ein Badezimmer mehr auf als eine frei stehende Badewanne – egal, ob Sie darin lieber planschen, einen Roman lesen oder die Champagnerkorken knallen lassen wollen. Besonders schöne Wannen (wie hier die „Laguna Pearl“, in acht verschiedenen Hölzern erhältlich) stellt die Schweizer Firma Alegna her. ([alegna.ch](http://alegna.ch))





**MACHEN** | COCKTAILS MIXEN

# Bar-Klassiker

*Sie stürzen sich von einem Abenteuer ins nächste? Machen Sie mal Pause! Mit einem dieser LEGENDÄREN DRINKS zum Beispiel. Wir stillen auch Ihren Wissensdurst und erklären, wie die Cocktails zubereitet werden*

*redaktion*  
DAVID GOLLER &  
PHILIPP NOWOTNY

## Wodka Martini

### ZUBEREITUNG

**6 cl Gin | 3 cl Wodka | 1 cl Cocchi Americano | 1 Zitronenzeste**

Alle Zutaten mit Eiswürfeln kräftig kalt shaken. Den Inhalt mit einem Barsieb vom Eis trennen und in ein vorgekühltes Martini-Glas gießen. Garniert wird der Drink, den James Bond berühmt machte, mit einer Zitronenzeste. Damit der „Vesper“, wie 007 ihn in „Casino Royale“ tauft, seine besonders knackige Note erhält, sollte der Wodka mindestens 50 Prozent Alkohol enthalten.





EIN MANN,  
EIN DRINK  
*Im Laufe des  
Lebens sollten Sie  
wie James Bond  
irgendwann Ihren  
Lieblingsdrink  
finden*



## Tequila Sunrise

### ZUBEREITUNG

**5 cl Tequila | 10 cl Orangensaft | 1 Löffel Limettensaft  
| 1 Schuss Grenadine | Eiswürfel**

Niemand Geringeres als die Rolling Stones sollen den Drink Anfang der Siebziger berühmt gemacht haben. Und so geht er: Mixen Sie alle Zutaten (bis auf die Grenadine) im Shaker, und füllen Sie anschließend alles in ein Glas. Ein ordentlicher Schuss Grenadine sorgt dann für die feurige Sonnenaufgangsstimmung im Glas.



## Daiquiri

### ZUBEREITUNG

**6 cl weißer Rum |  
3 cl Limettensaft | 1,5 cl Rohr-  
zuckersirup | Eiswürfel |  
1 Limettenzeste**

Bei so wenigen Zutaten, wie sie im Daiquiri stecken, ist die Balance entscheidend. Geben Sie alle Bestandteile in den Shaker mit ausreichend Eis und schütteln ihn 10 bis 15 Sekunden. Den Inhalt füllen Sie nun ohne Eis in eine vorgekühlte Cocktailschale. Diese sollte idealerweise eine halbe Stunde im Tiefkühlfach gelegen haben. Als Garnitur dient eine Limettenzeste.



### ZUBEREITUNG

**6 cl Bourbon oder Rye Whiskey  
| 3 cl frischer Zitronensaft | 2 cl Zuckersirup  
| 2 Cocktailkirschen**

Keine Bar ohne diesen frischen Veteranen: Whiskey, Zitronensaft und Sirup in einen Shaker geben und schütteln. Alles in einen zweiten Shaker abseihen, noch einmal schütteln und in einen Tumbler auf Eiswürfel gießen. Mit den Cocktailkirschen garnieren. Tipp: Wenn Sie am Anfang 1,5 cl Eiweiß dazugeben, bekommen Sie einen besonders schönen Schaum.

## Whiskey Sour



#### ZUBEREITUNG

**5 cl Gin | 3 cl frischer Zitronensaft  
| 2 cl Zuckersirup |  
10 cl Soda | Eiswürfel  
| Zitronenscheiben**

Füllen Sie den Gin, den Zitronensaft, den Sirup und einige Eiswürfel in einen Shaker. Schütteln Sie alles sehr gut durch, damit die typische Schaumkrone entsteht. Anschließend gießen Sie den Drink durch ein Sieb in ein Highball-Glas, geben Eiswürfel dazu und füllen das Glas mit Soda auf. Zum Schluss einige Zitronenscheiben dazugeben.

## Gin Fizz



## Old Fashioned

#### ZUBEREITUNG

**6 cl Bourbon oder Rye Whiskey | 1 cl Zuckersirup  
| 3 Spritzer Bitters | 1 Orangenzeste**

Der Klassiker schlechthin – und der Lieblingsdrink von Don Draper aus „Mad Men“. Früher wurde er einfach „Whiskey Cocktail“ genannt. Mittlerweile gibt es ihn auch in Varianten mit Rum, Brandy, Tequila oder anderen Spirituosen. Ein paar große Eiswürfel in einen Tumbler geben, den Whiskey und den Sirup darübergießen und Bitters-Spritzer (Orange, Angostura oder beides) hinzufügen. Anschließend 20 Sekunden kalt umrühren und mit einer Orangenzeste garnieren.

## Mint Julep

#### ZUBEREITUNG

**6 cl Bourbon Whiskey | 2 Barlöffel Zuckersirup | 10 Blätter Minze**

So erfrischend, dass er ursprünglich in den amerikanischen Südstaaten wohl schon morgens getrunken wurde. Geben Sie den Sirup und die Minze in ein vorgekühltes Glas und stoßen Sie die Blätter an. Füllen Sie das Glas zu drei Viertel mit Crushed Ice auf. Den Bourbon können Sie langsam rund 10 Sekunden lang unterrühren. Nun füllen Sie mit Crushed Ice auf und dekorieren das Glas mit einem Minzezweig.





**PIONIER-PAAR**  
*Vier Quadratmeter  
Wohnfläche, zwölf  
Bananenkartons Stauraum:  
In einem Van zu leben gilt  
in den USA als Life-  
style-Trend, bei uns sind  
Autor Fredy Gareis und  
Freundin Patrizia damit  
noch Vorreiter*



# EINFACH — MAL — AUSBRECHEN

*Eines Tages hat der Journalist und Buchautor  
FREDY GAREIS genug von bürgerlichen  
Alltagszwängen. Seine Freundin und  
er verkaufen fast alles, was sie besitzen,  
und ziehen in ein altes Auto*

*text und fotos* FREDY GAREIS







D

„Du bist ja immer noch nicht fertig! In zwei Wochen ziehen wir ins Auto, und hier herrscht das reinste Tohuwabohu“, sagte Patrizia und zeigte auf die hüfthohen Stapel im Arbeitszimmer unserer 70 Quadratmeter großen Altbauwohnung in Hamburg. Ich schaute mich um. „Hm“, spielte ich auf Zeit, überlegte, hatte eine Idee. „Chaos ist einfach eine noch nicht verstandene Ordnung.“ Patrizia lachte laut auf. „Geh. Weißt du, was du bist? Ein Messie, weiter nichts!“

Wir standen also kurz davor, fortan in einem Auto zu wohnen. Vier Wände gegen vier Räder zu tauschen. Und dazu mussten wir unseren Besitz so minimieren, dass er auf vier statt auf 70 Quadratmeter passte.

Alles hatte begonnen mit einer Reise in die USA. Ich hatte mich im Jahr zuvor in die Welt der amerikanischen Hobos aufgemacht. Hobos streifen auf Güterzügen durchs Land, pfeifen auf die Sicherheit einer bürgerlichen Existenz und haben nur das, was sie auf dem Rücken tragen.

Seit meinem 17. Lebensjahr bin ich auf Reisen. So radikal wie die Hobos war ich dennoch nie. Nach den ganzen Entbehrungen unterwegs auf den Gleisen hatte ich damit gerechnet, mich wieder auf den Komfort der Wohnung zu freuen; stattdessen schaute ich in die Küchenschränke und sah überschüssiges Geschirr. Ich schaute in den Kleiderschrank und sah überflüssige Klamotten. „Wie viel brauchen wir wirklich?“, sagte ich zu Patrizia. „Die Mieten steigen, und wir zahlen ja jetzt schon 10.000 im Jahr. Nur fürs Eingepökeltsein! Dabei ist die Welt da draußen so groß, und wir sind vermutlich nur einmal hier.“

## MACHEN | SICH BEFREIEN

Patrizia schaute mich verständnisvoll an. Sie nickte. Dann machten wir weiter wie bisher.

Im Juni saßen wir im griechischen Thessaloniki an einem weiß gedeckten Tisch und feierten unseren Jahrestag. Als wir uns gestärkt hatten mit Oktopus und griechischem Salat, überreichte ich Patrizia einen Brief. Feierlich, als würde ich um ihre Hand anhalten, fragte ich sie darin: „Mein Herz, willst du mit mir in ein Auto ziehen?“

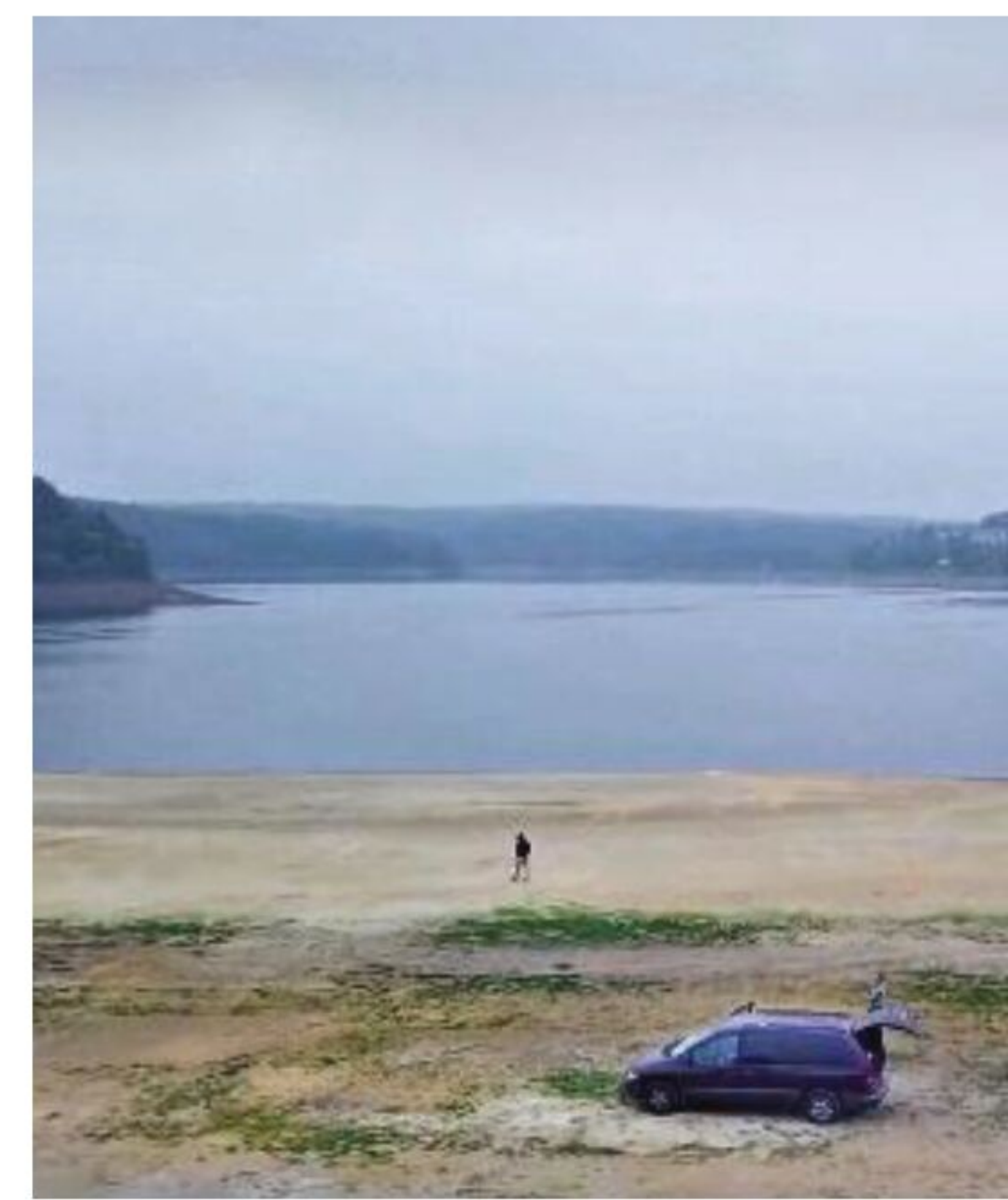
Natürlich hieße das, Sicherheiten aufzugeben, Routinen – alles, was das Leben leichter, aber auch langweiliger macht. Ich weiß, die Sache ist riskant. Wenn es nicht klappt, dann müssen wir halt mal auf einem Bauernhof schuften oder in einer Fabrik. Wir werden uns schon was einfallen lassen. Oder stilvoll verarmen.

Sie legte den Brief zur Seite und schaute mich mit ihren wildbachgrünen Augen an. Das, dachte ich, das ist der Moment des Widerstands. Den braucht jede Geschichte. Man muss zweifeln, mit sich hadern, nachts wach liegen. Kurz: Man kann nicht einfach Ja sagen. Patrizia sagte einfach Ja. Und jetzt haben wir den Salat.

Etwa 10.000 Dinge besitzt der Durchschnittseuropäer, und was hatte ich mich darauf gefreut zu entrümpeln. Die Möbel waren das kleinste Problem. Bei Büchern wurde es schwieriger, aber so richtig knifflig war der Kleinkram, der am Ende vielleicht den Löwenanteil

**DAS AUTO IST  
21 JAHRE ALT  
UND KOSTET  
650 EURO.  
WAS KANN  
DA SCHON  
SCHIEFGEHEN?**





ausmacht. Der müllt die Wohnung zu mit lauter Wechseln auf die Zukunft, die nie eingelöst werden und einem ein schlechtes Gewissen machen. Der Aquarellkasten, immer noch verpackt, mit dem man seit Jahren umzieht. Die verstaubte Gitarre, an der doch möglicherweise noch eine Karriere als Rockstar hängt, auch wenn man nicht einen einzigen Akkord spielen kann.

Es ist schwer loszulassen. Man muss sich von Möglichkeiten verabschieden. Von diesen Dingen, über die man lieber nachdenkt, als sie tatsächlich in Angriff zu nehmen

Immerhin, das Auto hatten wir bereits, einen Chrysler Grand Voyager: sieben Sitze, Typ Familienkutsche, getönte Scheiben, 155 PS. Er hatte 300.000 Kilometer auf der Uhr, und der Motor schwitzte Öl. Es war das erste Auto, das wir uns angeschaut hatten, und es kostete nur 650 Euro. Was kann dabei schon schiefgehen?

Natürlich, wenn man anfängt nachzudenken, fallen einem hundert Sachen ein. Also: nicht nachdenken. Manchmal muss man sich einfach selbst überrumpeln, sonst hat man den Finger immer in der gleichen Sauce.

Am letzten Abend in unserer Wohnung lag nur noch die Matratze auf dem Boden, die morgen ins Auto kommen würde. Ein paar Kerzen brannten. Wir schauten an die Zimmerdecke und spekulierten über die Zukunft. Was würde das Leben im Auto mit unserer Beziehung ma-

chen? Was mit unserer Arbeit? War das die beste oder die schlechteste Idee, die ich je hatte?

Der Krupunder See liegt in Halstenbek, direkt an Hamburgs westlicher Stadtgrenze. Er ist eingefasst von Wald, dahinter liegen Wohngebiete. Wir parkten den Wagen in einer Sackgasse in der Nähe. Nachdem wir uns eine Woche eher auf dem

**„WIR VER-  
WILDERN“,  
SAGTE  
PATRIZIA,  
„UND DAS  
FINDE ICH  
GROSSARTIG.  
DAS IST  
DAS LEBEN,  
ODER?“**

Land herumgetrieben hatten, kam nun der erste Härtetest in der Stadt, ausgerechnet dort, wo wir vorher gewohnt hatten. Überhaupt war der ganze Anfang kein Zuckerschlecken. Kein fröhliches Hineingleiten in ein Abenteuer, sondern ein angespanntes Übertreten einer Schwelle.

Als es dämmerte, legten wir uns ins Auto. Ich war müde, doch Pa-

trizia wollte die Lage erörtern. Wir stritten uns. Es ging um unseren depressierenden Standort, um Schmutz und was weiß ich noch alles. Ich hätte sie in den Arm nehmen und sagen sollen: „Hey, das sind alles Geburtswehen, alles wird gut.“ Aber für einen Mann, der von Worten lebt, fehlen sie mir ziemlich oft.

Eine Woche später. „Guten Morgen“, flüsterte Patrizia, da war der Boden noch feucht, und der See in Mecklenburg-Vorpommern lag starr wie blaues Glas in seinem Becken. Sie klang munter, fast fröhlich.

Nachts waren wir kurz aufgewacht durch Geräusche im Schilf. Ein Blick in den Sternenhimmel, dann waren wir wieder zufrieden eingeschlafen in unserem Auto, in dem man sich durch die Rundumverglasung wie in einer Raumkapsel fühlte.

In den Tagen an Hamburgs Stadtgrenze hatte die Enge von vier Quadratmetern erstickend gewirkt, die Abläufe waren chaotisch, und die tausend Entscheidungen, die uns die neue Lebenssituation abverlangte, waren wie Vampire, die uns leer saugen wollten. Doch die Sache war erst mal ausgestanden. Es war ein Erdbeben gewesen, ja, aber wir hatten ein vernünftiges Fundament.

Eine Woche blieben wir an diesem See: Büro, Dusche und Spielwiese zugleich. Die Stadt und ihr Beton eine ferne Erinnerung. Wir mussten keinen Gedanken daran verschwenden, morgen wieder nach





Hause zu fahren, um weiter in der Mühle zu strampeln.

„Wir verwildern“, sagte Patrizia, während sie aus dem Wasser stieg, „und das finde ich großartig. Das ist das Leben, oder?“

Drei Monate später waren wir fast 10.000 Kilometer durchs Land gefahren, hatten zwei Töpfe und eine Pfanne weggeworfen, die Hälfte unserer Klamotten aussortiert, zwei Campingstühle gekauft, zweimal unsere Beziehung infrage gestellt, zehnmal einen Waschsalon besucht, ein Dutzend Mal Sardinien zum Abendbrot gegessen, 1000 Mücken erschlagen, 20 perfekte Sonnenaufgänge gesehen, 22 Bücher gelesen und nicht ein einziges Mal Netflix geglotzt.

Seit wir im Auto hausten, gab es kaum noch Einschlafprobleme. Keine abendlichen Gedankenspiralen mehr darüber, was noch alles zu erledigen sei. Obwohl wir ständig unterwegs waren, war das Leben ruhiger geworden. Der Rattenschwanz war weg.

Das gefiel mir. Ich sinnierte darüber, dass man nicht nur sein Leben entrümpeln sollte, sondern auch seinen Geist. Schließlich ist der oft noch viel verrümpelter als jeder Dachboden.

Wir waren weder verwahrlost, noch hatten wir unsere Ambitionen an den Nagel gehängt. Natürlich hatte ich mir trotzdem zu Beginn Gedanken gemacht, wie produktiv wir ohne festen Arbeitsplatz sein würden. Wir bekamen mehr hin als zuvor. Ich glaube, wir ließen nicht

mehr so viele Stunden dahingameln, arbeiteten vielleicht kürzer, aber dafür effizienter.

Ganze drei Monate waren wir so als Nomaden im eigenen Land unterwegs. Wir suchten uns auf der Straßenkarte abseitige Regionen aus und entdeckten so unterschätzte Gegenden wie Ostwestfalen, das Thüringer Meer oder das Ruhrgebiet.

Die anfängliche Enge im Auto war kein Problem mehr, eher eine Befreiung, da wir uns so aufs Wesentliche konzentrierten. Die Küche war zum Beispiel nicht mehr für alle Eventualitäten ausgelegt, sondern auf das Nötigste beschränkt. Wir hatten einen Gaskocher, einen Topf, eine Pfanne. Das reichte für eine Sterne-Küche der Straße. Einen Kühlschrank gab es auch nicht mehr, also kauften wir so ein, dass uns nichts verderben konnte.

Ab und zu wurden wir eingeladen von freundlichen Seelen, zu einer Dusche, zu Internet, zu einer Übernachtung zwischen vier Wänden. Aber danach haben wir uns immer wieder gefreut, in unserem Auto zu schlafen. Es war zu unserem Heim geworden.

Unterwegs haben wir Gleichgesinnte getroffen, die ebenfalls im Auto leben. Die steigenden Mieten und die zunehmenden Möglichkeiten der Telearbeit werden diesen Trend vielleicht noch befeuern. Wir haben Menschen getroffen, die von so etwas träumen, aber den Schritt doch nicht wagen. Und natürlich haben wir auch Gegenwind erfahren. Einige nannten

#### UNTERWEGS ZU HAUSE

*Das Auto als Arbeitsplatz, Schlafzimmer, Fortbewegungsmittel, Küche und Terrasse in einem – mit mal herrlicher, mal gewöhnungsbedürftiger Aussicht. Die anfängliche Enge empfindet Fredy Gareis bald als Befreiung. „weil wir uns so aufs Wesentliche konzentrierten“*

uns Schmarotzer, andere warfen uns vor, freiwillig zu verarmen.

Als es Herbst wurde, fuhren wir an den Wörthsee in Bayern. Dort hatten wir uns vor Jahren kennengelernt, und dort zogen wir Bilanz. Wir waren zufriedener, gelassener. Beide waren wir überrascht, dass wir in der ganzen Zeit die Wohnung nicht einmal vermisst hatten. Allerdings war uns auch klar, dass wir uns den deutschen Winter nicht antun wollten. Wir waren vielleicht verrückt, aber nicht dumm. Ich fragte Patrizia, ob sie Lust habe, in den USA weiterzumachen, im Heimatland des Roadtrips. Patrizia sagte einfach Ja.

Mir ist klar, dieses Leben ist nicht für jeden. Warum sollte es auch? Jeder lebt sein eigenes, strebt auf seine Weise nach Zufriedenheit. Wer aber die Freiheit sucht, sollte nicht ignorieren, dass sie einem nie gegeben wird – man muss sie sich nehmen. 📺



#### MEHR VOM AUTO(R)

*Lust bekommen, auch gleich in die eigene Karre zu ziehen? Wir empfehlen vorab die Lektüre von Fredy Gareis' Buch: „Vier Räder, Küche, Bad – Von der Freiheit im Auto zu leben“ (Malik, 16 Euro)*



# WIE MAN ERFOLGREICH KOMMUNIZIERT

*Vom lockeren Gespräch bis zum großen Auftritt: fünfmal drei goldwerte EXPERTEN-REGELN für jede Situation*

redaktion JULIA HAASE illustrationen TIM MÖLLER-KAYA



## 1. Vorbereitet sein

Welchen Nutzen ziehen die Zuhörer aus dem, was ich zu sagen habe? Nur das interessiert wirklich. Denken Sie bei der Vorbereitung an Ihr Publikum, und richten Sie sich darauf ein, es mitmachen zu lassen: Welche Fragen wollen Sie stellen, zu welchem Thema wollen Sie sich Fragen stellen lassen?

## Eine Rede halten

Michael Ehlers  
(Rhetoriktrainer, Autor)  
[www.der-rhetoriktrainer.de](http://www.der-rhetoriktrainer.de)

## 2. Eine Story erzählen

Erzählen Sie dramaturgisch. Menschen lieben Geschichten. Steigen Sie mit etwas Persönlichem oder Anekdotischem ein, setzen Sie spätestens am Schluss eine Pointe. Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance, und der letzte Eindruck bleibt.

## 3. Pausen machen

Die Methode der Profis! Wer sein Thema gut kennt und souverän damit auftritt, der lässt sich nicht hetzen. Barack Obama zum Beispiel macht oft sieben Sekunden lange Redepausen und zieht damit die Aufmerksamkeit komplett auf sich. Diese innere Ruhe und Souveränität strahlt ein Redner auch körperlich aus: fester Stand, Blickkontakt mit dem Publikum.

## Small Talk

Nadja Hirsch  
(Diplom-Psychologin, Coach)  
[www.coachoo.de](http://www.coachoo.de)

## 1. Einfach loslegen

Denken Sie immer daran: Den anderen Anwesenden geht es genauso wie Ihnen. Daher reicht es, wenn Sie mit einer Frage das Gespräch suchen: „Darf ich mich zu Ihnen gesellen?“ Eine kurze Vorstellung, wer Sie sind, bietet meist bereits den Einstieg.

## 2. Themen aussuchen

Politik und Religion gelten als schwierig, das Wetter ist selten spannend. Wichtig bei der Themenwahl: echtes Interesse an den Gesprächspartnern. „Warum sind Sie hier?“ – „Was erwarten Sie?“ Offene Fragen zu stellen und gut zuzuhören sind viel wichtiger, als die eigene Meinung kundzutun.

## 3. Das Timing beachten

Manchmal kommt ein Gespräch einfach nicht in Gang. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. In den wenigsten Fällen hat es etwas mit Ihnen persönlich zu tun. Wollen die anderen unter sich sein, sind sie bei einem Thema, zu dem Sie nichts beitragen können? Verabschieden Sie sich höflich, und gehen Sie später noch einmal vorbei.







## Etwas verkaufen

Dirk Kreuter  
(Verkaufstrainer und Autor)  
[www.dirkkreuter.com](http://www.dirkkreuter.com)

### 1. Wer fragt, der führt

Verkaufen ist wie Flirten: Der Profi stellt die richtigen Fragen und überlässt seinem Gegenüber den größten Redeanteil. Im Verkauf nennt man dies Bedarfsermittlung. Nur wenn Sie die Kaufkriterien Ihres Kunden kennen, können Sie gezielt und kundenorientiert argumentieren.

### 2. Die richtige Reihenfolge

Zeit ist Geld. Das gilt auch für Ihren Kunden. Erfährt er nicht schon im ersten Satz seinen Vorteil, hört er sich den zweiten gar nicht mehr an. Die Argumentationskette muss also lauten: den Vorteil nennen und ihn dann anhand der Merkmale des Verkaufsgegenstands begründen. Anschließend belegen Sie Ihre Aussage durch Zeugen (Rezensionen, Case Studies, Zertifikate usw.).

### 3. Der Abschluss zählt

Der Berater informiert über alle Vor- und Nachteile und lässt den Kunden dann mit seiner Kaufentscheidung allein. Der Verkäufer hingegen hilft dem Kunden, Entscheidungen zu treffen. Daher folgt auf die Argumentationskette immer eine offene Meinungsfrage. Wird diese positiv beantwortet, machen Sie den Sack zu.

### 1. Ein gutes Kompliment

ist aufrichtig und ohne Erwartungshaltung, idealerweise spontan und nie Mittel zum Zweck.

### 2. Ein gutes Kompliment

bezieht sich auf eine nicht für jeden augenfällige Besonderheit – es ist immer ein ganz persönliches Überraschungsgeschenk.

### 3. Ein gutes Kompliment

erfreut zu 100 Prozent, es hat keine unpassende oder aufdringliche Note. Selten freut sich eine Arbeitskollegin über eine Erwähnung ihrer körperlichen Vorzüge, manche langjährige Freundin aber durchaus!

## Komplimente machen

Dominik Borde  
(Beziehungcoach)  
[www.sozialdynamik.at](http://www.sozialdynamik.at)



## Jemanden kritisieren

Dr. Christopher Schwab  
(Redner, Psychologe)  
[www.dr-schwab.de](http://www.dr-schwab.de)

### 1. Ort und Zeit wählen

Kritikgespräche sollten immer vertraulich sein, wählen Sie einen dazu passenden Ort – und die passende Zeit. Diese ist nicht die spontane Reaktion auf das, was Sie kritisieren möchten. Schlafen Sie selbst erst einmal eine Nacht über den Anlass Ihrer Kritik, sammeln und ordnen Sie Ihre Argumente.

### 2. Richtig formulieren

Vorwürfe und Vorurteile sind destruktiv, Fragen sind konstruktiv. Denn wer konstruktiv fragt, darf auch konstruktiv kritisieren (z. B. „Was hat dich an XY so gestört?“). Meiden Sie Verallgemeinerungen (immer, nie) und die Meinungen Dritter („Die haben das auch gesagt“). Bleiben Sie sachlich und authentisch, senden Sie Ich-Botschaften (z. B. „Das hat mich erschreckt“ oder: „Das hat auf mich den Eindruck gemacht, als ob du ...“).

### 3. Zuhören

Männer gehen kommunikativ oft zu „linear“ bzw. eindimensional vor. Frauen nehmen mehr Bedeutungen und Nebenbedeutungen wahr. Hören Sie als Mann also besonders gut zu – immer mit dem Ziel, Verständnis für die Position Ihres Gegenübers zu entwickeln. Suchen Sie nach gemeinsamen Lösungen. Fragen Sie, ob die von Ihnen vorgebrachte Kritik ebenfalls Verständnis wecken konnte.





# W

Was ist eigentlich dieses „politisch Korrekte“, über das ständig geredet wird? Ich weiß es nicht. Ich weiß auch nicht, weshalb ich angefragt wurde, einen Beitrag in einem Heft zu schreiben, dessen Obertitel lautet: „How to be a Man“. Ich glaube allerdings, dass es für viele heute bereits unkorrekt ist, danach zu fragen, was ein richtiger Mann ist. Weil das bedeutet, Geschlechterstereotypen einfach so hinzunehmen. Manch einer findet vielleicht, die Ausgabe sollte besser „How to be a m/w/d“ heißen. Ich weiß es nicht.

Der Satz „Ich weiß es nicht“ klingt natürlich ebenfalls bereits wenig männlich. Ein Mann sollte doch wissen, was ein Mann wissen muss! Das glaubt man zumindest, wenn man mit altertümlichen Geschlechterrollen aufgewachsen ist. Heute wissen wir: Nicht nur der Mann weiß etwas, eine Frau natürlich auch. Und geschlechterfluide Personen ebenso!

Auch das muss immer erwähnt werden, will man politisch korrekt sein. Deshalb ist das Politisch-korrekt-Sein auch so mühselig. Weil alles erwähnt werden muss – immer und immer wieder. Das geht auf den Sack, wie man als Mann so gerne sagt. Womit natürlich kein männlich konnotierter Körperteil gemeint ist, sondern ein geschlechtsneutrales Behältnis aus Jute, das in China gerne einmal umfällt.

Eigentlich mag ich es sogar, wenn sich Menschen politisch korrekt verhalten. Ich finde es beispielsweise peinlich, wenn Menschen sich beklagen, nicht mehr „Neger“ sagen zu dürfen. Meist kommt diese Klage aus Menschen, die ihre vernagelte Birne mit Haltung verwechseln. Der N-Begriff wird von Schwarzen als beleidigend empfunden, also benutze ich ihn nicht, auch wenn er vor 50 Jahren noch normal erschien. Es war auch vor 300 Jahren noch normal, dass man den Kotkübel auf die Straße entleerte. Heute macht man das nicht mehr. Gut so. Die Welt verändert sich, und wer da nicht mitkommt, sollte nicht auch noch beleidigt herumstänkern.

Genauso richtig ist aber auch, dass das nörgelige Korrigieren durch unsere politisch korrekten Mitmenschen lästig ist, vor allem, wenn es penetrant wird. Wer andere bei jeder vermeintlich unkorrekten Wortwahl verbessert, ist das, was der Engländer gerne als „pain in the ass“ bezeichnet, eine Konstruktion, für die die deutsche Sprache leider kein ansprechendes Äquivalent kennt.

Auch Anglizismen werden ja gerne von selbst ernannten Sprachrettern abgelehnt. Mir persönlich are Anglizismen going along the bottom. Das mag dem einen oder anderen als zu nachsichtig erscheinen, ist mir aber egal. Ich halte Nachsichtigkeit an sich für ein wichtiges Merkmal humaner Gesellschaften. Korrigieren des Eingreifen in die Alltagssprache dagegen ist ein Merkmal von Diktaturen.

Ich halte es für zutiefst menschlich, auch mal nicht genau hinzuschauen und Unkorrektes beiläufig hinzunehmen. Man darf dann auch den Kopf schütteln. Aber das stete Beharren auf politischer Korrektheit sorgt nicht nur für verklemmte Atmosphäre, sondern auch dafür, dass Menschen glauben, sie würden gezwungen, sich den Vorgaben moralischer Blockwarte zu unterwerfen. Ich will weder mit den politisch korrekten Spießern noch mit den radikalisierten Hassern der politischen Korrektheit etwas zu tun haben. Ich bin ein freier Mann mit eigenen Gedanken. Keine Frau. Kein Diversgeschlechtlicher. Da kann ich nicht für. Es war auch keine Absicht. Mir ist mein Mannsein einfach so passiert. Für mich ist „How to be a man“ deshalb schnell erklärt: Man ist es. Oder man ist es nicht. Egal.

Ich halte es für zutiefst menschlich, auch mal nicht genau hinzuschauen und Unkorrektes beiläufig hinzunehmen. Man darf dann auch den Kopf schütteln. Aber das stete Beharren auf politischer Korrektheit sorgt nicht nur für verklemmte Atmosphäre, sondern auch dafür, dass Menschen glauben, sie würden gezwungen, sich den Vorgaben moralischer Blockwarte zu unterwerfen. Ich will weder mit den politisch korrekten Spießern noch mit den radikalisierten Hassern der politischen Korrektheit etwas zu tun haben. Ich bin ein freier Mann mit eigenen Gedanken. Keine Frau. Kein Diversgeschlechtlicher. Da kann ich nicht für. Es war auch keine Absicht. Mir ist mein Mannsein einfach so passiert. Für mich ist „How to be a man“ deshalb schnell erklärt: Man ist es. Oder man ist es nicht. Egal.

## WIE POLITISCH KORREKT SOLLTEN WIR SEIN?

*Deutschlands nachdenklichster Komiker, DIETER NUHR, hat darauf mehrere menschlich korrekte Antworten*



**DIETER NUHR**  
Die Bühnenprogramme des Satirikers, geboren 1960 in Wesel, füllen Hallen. Seine TV-Show „Nuhr im Ersten“ macht ihn zu einem der zurzeit wichtigsten Meinungsbildner



# ALLES, WAS EIN MANN **NICHT MACHEN** MUSS:

*TikTok-Videos drehen Eine Bauchtasche über der Brust tragen Sich  
den Kopf zerbrechen über Attila Hildmann Einen Junggesellenabschied  
mit Team-Shirts Zum Einschlafen TKKG hören Sein Outfit farblich  
mit dem Regenschirm abstimmen In Milch baden Die Augenbrauen  
zupfen Koksen Sich prügeln Kurzarmhemden tragen Sich an  
Shitstorms beteiligen Urlaub auf Balkonien Im Bio-Laden über den  
Kassenzettel aus Thermopapier schimpfen Zum DJ „Überrasch mich“  
sagen Seinen Songmix dann als „random“ bezeichnen Betrunkene  
E-Roller fahren Gruppen-Yoga zu Livemusik*





*Alles, was ein Mann ...*

**HABEN**

*muss*

*Outfits für draußen | Richtig gute  
Schuhe | Eine lehrreiche  
Leidenschaft wie das Jagen | Eine  
bestens sortierte Filmkomödien-  
Sammlung | Einen Job, den er lieben  
kann | Die Bereitschaft zu teilen  
| Eine zeitgemäße Uhr*



ART

BE

N







**HABEN** | OUTFITS FÜR DRAUSSEN

*Warum auch in der Natur Geschmack beweisen?  
Weil man OUTDOOR-LOOKS wie diese  
fast überall tragen kann. Klasse zeigt sich immer,  
nicht nur bei Gelegenheit*

*produktion* RONALD BECKER  
*fotos* GERD EDER

# WEGE ZUM STIL- GIPFEL GIBLET ZUM

## **FÜR KERNIGE TYPEN**

*Daunen-Parka mit  
fellbesetzter Kapuze,  
Zwei-Wege-Reißver-  
schluss und Klappen-  
taschen von CANADA  
GOOSE, ca. 1100 Euro;  
kariertes Baumwoll-  
hemd von CINQUE,  
ca. 100 Euro; Cargohose  
aus Baumwollcord von  
LUIS TRENKER,  
ca. 280 Euro; Rucksack  
aus Baumwolle und  
Kunstfasermesh von  
BOGNER, ca. 400  
Euro; Retro-Bergstiefel  
mit Haken- und  
Ösenschnürung und  
breitem Stretchband mit  
Klettverschluss am  
Schaft von JOOP!,  
ca. 190 Euro*







80

**FÜR  
LÄSSIGE  
KERLE**

*Gitterkaro-Overshirt  
aus gewirkter Wolle  
und Kunstfaser mit  
aufgesetzten Klappen-  
taschen von CLOSED,  
ca. 260 Euro*





## **FÜR RUSTIKALE BURSCHEN**

*Daunen-Parka mit  
fellbesetzter Kapuze  
und Fleecefutter von  
DOLOMITE, ca. 550  
Euro; Doubleface-Over-  
shirt, außen Schotten-  
karo, innen dunkelblau,  
aus Baumwolle von  
BARBOUR, ca. 130  
Euro; Unterhemd aus  
Bio-Baumwolle von  
MERZ B. SCHWANEN,  
ca. 90 Euro; Slim-  
Fit-Cargohose aus  
Baumwollstretch von  
GUESS, ca. 90 Euro;  
Boot-Socks aus melierter  
Bio-Baumwolle von  
FALKE, ca. 17 Euro;  
Retro-Bergstiefel  
mit Haken- und  
Ösenschnürung von  
LUIS TRENKER,  
ca. 470 Euro*





## FÜR TRADITIONS- BEWUSSTE

*Kurzjacke aus sämisch  
gegerbtem Rehleder mit  
einer Klappen- und drei  
Zipp-Taschen von  
MEINDL, ca. 1880  
Euro; Blockkaro-Hemd  
aus Baumwollflanell  
von O'NEILL, ca. 70  
Euro; Baumwollcordhose  
mit Bundfalte und einer  
einseitig eingesetzten  
Klappenbeintasche von  
BOGNER, ca. 270 Euro;  
Rauledergürtel von  
DIGEL, ca. 50 Euro;  
Boot-Socks aus melierter  
Bio-Baumwolle von  
FALKE, ca. 17 Euro;  
Vintage-inspirierte  
Mountaineering-Boots  
aus Rindsleder mit  
Karo-Wollstoff am  
Schaft von CAMEL  
ACTIVE, ca. 160 Euro*









## FÜR SPORTLICHE HERREN

*Loden-Parka aus Wolle und Kunstfaser, mit Hornknöpfen und Reißverschluss doppelt zu schließen, von LUIS TRENKER, ca. 900 Euro; kariertes Flanellhemd aus Bio-Baumwolle von ESPRIT, ca. 45 Euro; Unterhemd aus Bio-Baumwolle von MERZ B. SCHWANEN, ca. 90 Euro; Five-Pocket-Jeans aus Baumwolle und Kunstfaserstretch von JOOP! JEANS, ca. 120 Euro; Rippstrick-Beanie aus Kunstfaser von BARTS, ca. 30 Euro; Rucksack aus Baumwolle und Kunstfasermesh von BOGNER, ca. 400 Euro; Kalbslederboots im Bergstiefel-Look von BALDESSARINI, ca. 300 Euro*





## **FÜR MARKANTE MÄNNER**

*Stehkragenjacke aus Wolle, Baumwolle und Kunstfaser, mit einer Brusttasche mit geflochtenem Lederknopf und zwei Klappentaschen, von LUIS TRENKER, ca. 360 Euro; Unterhemd aus Bio-Baumwolle von MERZ B. SCHWANEN, ca. 90 Euro; Baumwollcordhose mit Bundfalte und Stretchbund von CINQUE, ca. 110 Euro; Armbanduhr von TISSOT, ca. 380 Euro; Boot-Socks aus melierter Bio-Baumwolle von FALKE, ca. 17 Euro; Retro-Bergstiefel mit Haken- und Ösen-schnürung von LUIS TRENKER, ca. 470 Euro*





*Chelsea-Boots aus Kalbsleder mit  
Gummi-Sohle von MORJAS, ca. 295 Euro;  
Anzughose aus Kunstfasermix von  
MOS MOSH GALLERY, ca. 180 Euro*

*Sportwagen,  
911 Turbo S Cabriolet  
von PORSCHE,  
ca. 250.000 Euro,  
[www.porsche.com](http://www.porsche.com)*





# GUT ZU FUSS

*Dürfen wir vorstellen? Elegante Stiefeletten, hippe Sneakers und rustikale Schnür-Boots sind die MÄNNERSCHUH-TRENDS des kommenden Jahres*

*produktion* RONALD BECKER  
*fotos* ANDREAS ACHMANN



*Chelsea-Boot aus Kalbsleder mit runder Spitze und Lochmuster-Details von 8 BY YOOX, ca. 250 Euro*



*Stiefelette aus Kalbsleder mit Fersen-Zipper und Profilsohle von PAUL SMITH, ca. 450 Euro*



*Stiefelette aus Rindsleder mit seitlichem Reißverschluss und spitzer Zehenpartie von ZARA, 90 Euro*



*Chelsea-Boot aus patiniertem Kalbsleder mit Lochmuster-Details von BERLUTI, ca. 1800 Euro*



*Chelsea-Boot, gemacht aus einem einzigen Stück Veloursleder, von R. M. WILLIAMS, ca. 450 Euro*



*Stiefelette aus Kalbsleder mit seitlichem Reißverschluss von OFFICINE GÉNÉRALE, 415 Euro*

## STIEFELETTEN

Auch wenn man im Business und bei kultivierteren Anlässen selten zu Fuß unterwegs ist: Im Winter fühlen sich höhere Schuhe, die über die Knöchel gehen, besser an. Und Modelle wie diese sehen obendrein auch besser aus: elegante Stiefeletten mit Reißverschluss auf der Innenseite oder an der Ferse oder mit beidseitigen Stretcheinsätzen.





*Bunter Hiking-Sneaker aus Glatt- und Veloursleder und Kunstfasermesh von MONCLER, ca. 495 Euro*



*Laufschuh „M990v5“ aus Kunstfasermesh und weichem Veloursleder von NEW BALANCE, 200 Euro*



*Kunstfaser-Sneaker mit Lederdetails und einer dicken, aber extrem leichten Sohle von VAGABOND, ca. 110 Euro*



*Retro-Sneaker aus Glattleder mit kontrastierendem Logo und Veloursleder-Heel-Tab von GUCCI, ca. 495 Euro*



*„Air Max 270 React“, komplett aus Textilfaser und Kunststoff, von NIKE, ca. 160 Euro*



*„Track.2“, gemacht aus 176 einzelnen Leder-, Mesh- und Kautschukteilen, von BALENCIAGA, ca. 675 Euro*

## SNEAKERS

Bequem, unkompliziert und modisch ganz weit vorn: Was früher Turnschuh hieß, ist heute des Mannes liebste Fußbekleidung. Egal, ob im Retro-Stil oder futuristisch, schwarz-weiß oder knallbunt: Solange sie sauber und gepflegt sind, sehen Sneakers zu fast jedem Outfit gut aus. Wer da Stilbrüche sieht, ist so oldschool wie das Wort Turnschuh.



*Mid-Top-Sneakers  
aus Rindsleder und  
Kunstfaser mit prägnanten  
Sohlen im Stil einer  
Gummibereifung.  
„OCTN High“ von  
PORSCHE DESIGN,  
ca. 265 Euro; Slim-  
Fit-Jeans von ZARA,  
ca. 40 Euro; Sportsocken  
von FALKE,  
ca. 13 Euro*

*Rennrad  
„Raceray 8.0“  
von R RAYMON,  
ca. 3000 Euro  
[www.r-raymon-  
bikes.com](http://www.r-raymon-bikes.com)*







*Motorrad  
„K 1600 B“ von BMW,  
ca. 24.420 Euro,  
[www.bmw-motorrad.de](http://www.bmw-motorrad.de)*

*Rindsleder-Boots  
mit Haken- und Ösen-  
schnürung und breiten  
Stretchbändern mit Klettver-  
schluss von JOOP!, ca. 190  
Euro; Slim-Fit-Jeans aus  
Baumwollstretch von  
7 FOR ALL MANKIND,  
ca. 260 Euro*





*Schnürstiefel aus genarbttem Kalbsleder mit stabiler Profilsohle von GRENSON, ca. 370 Euro*



*Work-Boot aus wasserabweisendem, nachhaltig gegerbtem Rindsleder von TIMBERLAND, ca. 215 Euro*



*Boot im Stil eines Armeestiefels, aus Kalbsleder und Nylongewebe von PRADA, ca. 1240 Euro*



*Schnürstiefel in Bergschuh-Optik mit Lammfellfutter und Profilsohle von SHOEPASSION, ca. 400 Euro*



*Boot aus Kalbsleder mit einer durchgezogenen massiven Gummisohle von PAUL SMITH, ca. 500 Euro*



*Kanadischer Angler-Boot aus Rauleder mit Schnürsenkeln aus Glattleder von YUKETEN, ca. 540 Euro*

## SCHNÜRSTIEFEL

Früher gehörten Schnür-Boots zur Ausrüstung der Soldaten und Arbeiter, über Freizeit-Naturburschen und Biker gelangten sie in die urbane Trend-Welt. Auch hier schützen sie vor Kälte und Schmutz und geben dem Träger Halt. Wichtiger jedoch: Damit sie zur Geltung kommen, Hose leicht hochkrempeln oder auf  $\frac{7}{8}$ -Länge kürzen.



A man with grey hair, wearing a dark cap and a green jacket, is shown in profile, looking upwards and to the right. He is holding a rifle with a scope and a suppressor. The background is a dense forest with green foliage. The overall tone is naturalistic and outdoorsy.

HABEN | EINEN JAGDSCHEIN

# DER WEG ZUM WAIDMANN

NATURBURSCHE  
*Meist ist Florian  
Wagner, 53, in der  
Wildnis mit einer  
Kamera unterwegs –  
seit fünf Jahren aber  
auch manchmal mit  
einem Gewehr*

*Immer mehr Deutsche wollen  
JÄGER WERDEN – rund  
20.000 Prüflinge pro Jahr  
zählt der Deutsche Jagdver-  
band mittlerweile. Wie man  
den Schein bekommt und  
was einen Jäger ausmacht,  
erklärt Abenteuerfotograf und  
Waidmann Florian Wagner*

*protokoll* ALEXANDER NEUMANN-DELBARRE  
*fotos* REGINA SINGELNSTEIN



Allein die Anfahrt: 20 Kilometer führt uns der Weg über eine Schotterstraße, die selbst für Radfahrer gesperrt ist, hinauf zu einer einsamen Alm hoch über dem Dorf Fall in Bayern. Kühe grasen zwischen den Felsen, sonst umgeben uns nur schneebedeckte **Berggipfel und schroffe Hänge**. Auf einem entdecken wir bald eine Gruppe Gämsen. Mein Freund Stephan, der das Jagdrevier hier oben pachtet, legt sich neben mich auf den Boden. Er deutet auf einen zweijährigen Gamsbock, etwa 180 Meter entfernt.

Es gibt Hunderte von ihnen hier oben. Sie werden schonend bejagt, ab und zu muss eine Gams entnommen werden, wie es in der Jägersprache heißt. Die genaue Zahl ist exakt vorgeschrieben und muss zum Schutz des Waldes eingehalten werden. Ich nehme den Bock ins Visier, ziele knapp hinter sein Blatt, die Schulter. Als ich sicher bin, dass der Schuss sitzen wird, drücke ich ab. Der Bock fällt sofort um, noch während der Knall durch die Landschaft hallt.

Ich werde ihn nun gleich hier vor Ort aufbrechen, also die Organe entnehmen, ihm in ein paar Tagen die Haut abziehen, ihn schließlich zerwirken, also zerlegen. Er wird mehr als ein Dutzend Menschen satt machen mit dem besten Bio-Fleisch, das man sich vorstellen kann. Für mich das perfekte Ende einer perfekten Jagd.

Ich fand das Jagen schon als Kind faszinierend. Von meinem Onkel bekam ich zur Firmung ein Luftgewehr geschenkt und durfte mit auf die Pirsch. Ein tolles Erlebnis. Aber der Entschluss, mich zum Jäger auszubilden zu lassen, fiel erst später. Und er hatte weniger mit kindlicher Faszination als mit rationalen Überlegungen zu tun.

Ich verdiene mein Geld seit Jahrzehnten als Fotograf. Heute arbeite ich viel zu Umweltthemen, früher war ich viel für Abenteuergeschichten auf Reisen. Irgendwann stellte ich fest: Es passt nicht zusammen, als sogenannter

**HANDWERK**  
*Aufbrechen nennt sich in der Jägersprache, was Wagner hier tut: Er entnimmt einem erlegten Tier die Eingeweide. Auch das müssen angehende Waidmänner lernen*



Abenteuerfotograf weltweit in der Wildnis unterwegs zu sein, aber weder zu wissen, wie man ein Reh erlegt und verarbeitet, noch ein wirklich tiefgehendes Verständnis für die Zusammenhänge in der Natur zu haben. Und kaum jemand versteht diese besser als ein Jäger.

Also beschloss ich vor fünf Jahren, den Jagdschein zu machen. Es wurde eine äußerst intensive, aber lohnende Erfahrung. „Grünes Abitur“ nennen manche die Jägerprüfung, die es zu absolvieren gilt. Um sie zu bestehen, musste ich gefühlt härter arbeiten als für das echte Abi.

Sie besteht aus drei Teilen: einem schriftlichen Test, bei dem, meist im Multiple-Choice-Verfahren, Fragen beantwortet werden, einer Schießprüfung und einem mündlich-praktischen Teil, bei dem man von einer Exper-

tenkommission ins Verhör genommen wird. Die Durchfallquote liegt im Bundesdurchschnitt bei etwa 15 Prozent.

Wer zur Prüfung zugelassen werden möchte, muss einen Lehrgang absolvieren, der ihn mit dem Basiswissen jedes Jägers vertraut macht: Du paukst die Gesetzesgrundlagen (z.B. Artenschutz- und Waffenrecht) und lernst Dutzende Wildarten samt ihrer Erkennungsmerkmale und Verhaltensweisen kennen. Du beschäftigst dich intensiv mit ihren Lebensräumen und den Grundlagen von Landschaftspflege, Forstwesen und Umweltschutz. Du setzt dich mit Jagdhunderassen und ihren Einsatzgebieten auseinander. Du machst dich intensiv damit vertraut,

wie man Wildbret beurteilt und behandelt. Und du lernst, professionell mit Waffen umzugehen, sowohl am Schießstand als auch abseits davon.

Es gibt Vorbereitungslehrgänge, die ein ganzes Jahr dauern, und Intensivkurse, die man innerhalb von drei Wochen durchzieht. Es gibt welche, bei denen man immer präsent sein muss, und solche, die man großteils per Fernstudium absolviert. Was ich empfehlen würde?

## „ICH FAND DAS JAGEN SCHON ALS KIND FASZINIEREND“

*Florian Wagner*





**KLARES ZIEL**  
*Wagner bezeichnet sich selbst als „Verwertungsjäger“: Er erlegt nur Tiere, deren Entnahme im jeweiligen Revier angeraten ist, und versucht, sie dann möglichst vollständig zu verwerten: Fleisch, Innereien, Knochen, Fell, Zähne*

Einen der Jahreskurse, bei denen man persönlich anwesend sein muss, meist an ein bis zwei Abenden pro Woche sowie am Wochenende. Es gibt Anbieter, die mit sehr viel Hingabe und Leidenschaft zu Werke gehen, man trifft Experten aus der Praxis, geht mal mit auf die Jagd, baut gemeinsam einen Hochsitz, kocht eine Trophäe aus, bricht ein erlegtes Tier auf.

Aber auch die Intensivkurse können toll sein. Ich habe selbst einen absolviert. Drei Wochen pauken, üben, trainieren. Jeden Tag acht, neun Stunden Unterricht, abends dann noch den Stoff vertiefen. Nach drei Wochen dröhnte mir der Schädel. Und das nicht nur, weil es im Keller des Hauses, in dem wir untergebracht waren, einen Schießstand gab, an dem man beinahe jederzeit trainieren konnte.

**D**ie Prüfung selbst ist in den einzelnen Bundesländern jeweils etwas unterschiedlich geregelt. Welche Leistungen genau erfüllt werden müssen, erfährt man bei den einzelnen Landesjagdverbänden. Was überall gilt: Die Prüfung dauert drei Tage, weil sie so anspruchsvoll ist, dass jeder

Anwärter nur in einem Abschnitt pro Tag geprüft wird.

Ich hatte beim schriftlichen Test (aus rund 1000 möglichen Prüfungsfragen, auf die man sich vorbereiten kann, werden dafür 100 ausgewählt) und bei der Schießprüfung (das Training macht ja durchaus auch Spaß) keine größeren Probleme. Beim mündlich-praktischen Teil kam ich ins Schwimmen. Einer der Schwerpunkte dabei: die sichere Handhabung von Waffen.

Ein kleiner Fehler nur – es reicht schon, ein Detail bei der Sicherung der Waffe für den Transport zu vergessen –, und die Sache ist gelaufen. Mit zitternden Knien kam ich durch und hatte, ein paar kleinere bürokratische Hürden später, meinen Jagdschein. Heute weiß

ich: Im Grunde ist er nichts weiter als die Lizenz, so richtig mit dem Lernen zu beginnen.

Rund 390.000 Jagdschein-Inhaber gibt es derzeit in Deutschland. Und es werden Jahr für Jahr mehr, auch weil zunehmend Frauen die Ausbildung absolvieren. Früher machten sie ein, heute sieben Prozent einer ständig wachsenden Zahl von Prüflingen aus. Ich sehe diese Entwicklung positiv. Denn all diese Menschen haben sich höchst intensiv mit der Natur befasst, und je mehr Verständnis wir

für unsere Umwelt haben, desto mehr Bereitschaft haben wir, sie zu bewahren.

Natürlich bedeutet diese hohe Zahl an Jägern nicht, dass nun überall Bewaffnete durch die Wälder ziehen und darauf warten, ein Bambi abzuknallen. Wer wann wo und wie jagen darf, ist klar geregelt, Verstöße werden heftig bestraft.

Wer einen Jagdschein besitzt, hat in der Regel zwei Möglichkeiten, jagen zu gehen: Erstens, er kann sich bei einem Jäger, der ein Revier gepachtet hat oder besitzt, für einen Begehungsschein be-

werben, der es ihm erlaubt, über längere Zeit hinweg dort nach bestimmten Tieren zu jagen. Oder zweitens, er geht als Gast auf die Jagd, begleitet vom Jäger, der für das Revier verantwortlich ist – so wie ich bei der eingangs erwähnten Gamsjagd in Bayern.

Vor jedem neuen Jagdscheinbesitzer liegt eine steile Lernkurve. Die Ausbildung liefert zwar eine wunderbare Grundlage, aber vieles begreift man erst danach – über die Natur und über sich selbst. Ist diese Bache (weibliches Wildschein) da vorn in 200 Meter Entfernung tragend (schwanger) oder nicht? Kann ich damit umgehen, ein Tier leiden zu sehen, das beim ersten Schuss verletzt, aber nicht sofort getötet wurde? Bin ich wirklich dafür gemacht, immer wieder bis zu den Ellbogen in Blut und Gedärmen eines erlegten Tieres zu stecken? Das kann man nur durch Erfahrung lernen. Die führt bei einigen übrigens auch dazu, dass sie die Flinte wieder an den Nagel hängen.

Mich selbst hat die Jagd auf vielerlei Weise verändert. Ich verbringe noch mehr Zeit in der Natur, vor allem aber verstehe ich viel besser, was dort geschieht und wie komplex die Zusammenhänge sind. Auch mein Umgang mit Fleisch ist heute ein anderer. Wenn du zehn, zwölf Mal auf die Jagd gegangen bist, um ein Reh zu erlegen, wenn du es danach aufgebrochen, zerwirkt und dann womöglich auch noch selbst zubereitet hast – und ich vertiefe mich mittlerweile gern einen halben Sonntag lang in die Zubereitung eines Rehragouts –, dann hast du ein anderes Verhältnis zu diesem Fleisch, als wenn du mal eben im Supermarkt ein paar Steaks holst.

Die Jagd hat mich gelehrt, bewusster mit dem umzugehen, was uns die Natur gibt. In jedem Lebensbereich. 🐾





ANZEIGE



weinshop.playboy.de

## GENUSS-EDITION\*

Ger-Premium-Paket – Strongest Man – WINZINGER WEINE

- \* Die Cuvée Rot, bestehend aus Zweigelt, Blaufränkisch und Merlot, wurde bei der Weinprämierung Burgenland 2020 mit der Goldmedaille ausgezeichnet. Ihr tiefes Rubinrot im Glas schmeichelt dem Auge, Aromen von Kirschmarmelade und schwarzem Holunder der Nase. Kräftig und vollmundig präsentiert sich dieser Wein am Gaumen: weiche, reife Tannine mit komplexen Anklängen von Leder, Pflaume und eingemachten dunklen Früchten, rund und lang im Abgang. Ein großartiger Wein zum Sofort-Genießen oder Lagern: Ein paar Jahre in der Flasche können dem „stärksten Mann“ noch mehr Reife verleihen.



## WINZINGER WEINE

Michi Inzinger und Alex Kumm sind selbst keine Winzer, aber die kreativen Köpfe hinter Winzinger Weine. Ihre Leidenschaft begann vor vielen Jahren, als Michis Eltern ein altes Weinhaus in Mörbisch am Neusiedler See kauften, um es von Grund auf zu renovieren. Aus der Liebe zum Wein entstand die Idee, ein eigenes Label ins Leben zu rufen. Das Ziel: zeigen, dass Wein keine Massenware ist, und den Rebensaft auf neue, moderne Art für andere Weinliebhaber schmackhaft zu machen. Professionelle Unterstützung erhalten die beiden Bayern von zwei erfahrenen Winzern aus Österreich, die sich um den An- und Ausbau kümmern. So entstehen am Neusiedler See exklusive Erzeugnisse, die von ökologischer, sorgfältiger Handarbeit und dem trockenen Klima des Burgenlands geprägt sind. Die harte Arbeit und Leidenschaft zahlen sich aus: Ihr Wein erhielt jetzt bei der Weinprämierung Burgenland 2020 die Goldmedaille. Winzinger ist in der oberen Liga der Weinproduzenten angekommen.

# Meisterwerk der Kellermeister – und ein starkes Stück Burgenland

*In neuen Fässern entwickelte dieser Tropfen ein ganz besonderes Aroma:  
Der STRONGEST MAN von Winzinger Weine hält, was sein Name verspricht*

weinshop.playboy.de

**100 % SICHERHEIT**  
Sichere Zahlung und Versand**ÜBER 600 WEINE**  
Von Wein-Klassikern bis hin zu  
exklusiven Geheimtipps**HOHE EXPERTISE**  
Empfohlen von PLAYBOY

Sämtliche Preise inkl. Mehrwertsteuer. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Abgabe von Alkohol erfolgt nur an Personen über 16 Jahre.  
Anbieter: Intersellers GmbH, Keferloher Straße 24, 85540 Haar bei München



## DAS LEBEN DES BRIAN

1979

*In den 70ern eine Satire über das Leben Jesu zu drehen: fast unmöglich. Schon vor Fertigstellung ist der Film ein Skandal, keiner will ihn finanzieren. Doch Monty-Python-Freund und Beatle George Harrison möchte ihn unbedingt sehen und zahlt die fehlenden zwei Millionen Pfund aus eigener Tasche: das teuerste Kinoticket aller Zeiten. Ergebnis: das Meisterwerk der britischen Komiker-Truppe.*

1



# DIE 10 BESTEN FILMKOMÖDIEN

*Über nichts lässt sich so ausgiebig streiten wie über Humor. Um Raufereien in der Redaktion zu vermeiden, haben wir Playboy-Leser abstimmen lassen: Was waren DIE HÄRTESTEN ANGRIFFE AUF IHRE LACHMUSKELN?*



96

redaktion DAVID GOLLER

## DIE NACKTE KANONE

1988

*Schon in der Eröffnungssequenz nimmt es Leslie Nielsen in seiner Paraderolle als trotteler Polizeileutnant Frank Drebin mit Amerikas Erzfeinden auf (u. a. Fidel Castro, Jassir Arafat und Muammar al-Gaddafi). Was folgt, ist ein Film, so dicht mit Gags bepackt, dass man kaum hinterherkommt. Legendär besetzt sind auch die Nebenrollen mit Ex-Football-Star O. J. Simpson als Detective Nordberg sowie Elvis-Ex Priscilla Presley als Jane Spencer.*



3

## DER SCHUH DES MANITU

2001

*Deutsche können keine Komödien? Unsinn! Seit Otto Waalkes hat niemand mehr so viele Zuschauer in die Lichtspielhäuser des Landes gelockt wie Michael „Bully“ Herbig mit seiner Karl-May-Parodie. Der Film war aus der „Bullyparade“ hervorgegangen, kostete nur 4,5 Millionen Euro und wurde zum unerwarteten Kinoerfolg. Quasi alle lachten über den schwulen „Winnetouch“ und die Bairisch sprechenden Blutsbrüder „Abahachi“ und „Ranger“. Alle – bis auf Winnetou-Darsteller Pierre Brice.*

## DIE RITTER DER KOKOSNUSS

1975

*Die Idee mit der Kokosnuss war aus der Not geboren. Denn Pferde waren einfach nicht drin im Budget. Also machte die Comedy-Truppe Monty Python die Not zur Tugend, und das Kokosnussgeklapper wurde zum Running Gag des Films. Genauso legendär: das Duell von König Artus mit dem Schwarzen Ritter, das unbarmherzige Killer-Kaninchen oder die animierten Zwischensketche, die die lose Geschichte von der verrückten Gralssuche zusammenhalten.*



4

2





5

**SPACEBALLS**

1987

Nichts nehmen „Star Wars“-Fans so ernst wie „Star Wars“. Ein Wunder also, dass Mel Brooks mit der Persiflage auf die Sternenkriegs-Saga einen solch großen Erfolg hatte. Denn heute ist die Komödie um Lone Starr, Waldi, Prinzessin Vespa und Lord Helmchen absoluter Kult. Vermutlich weil der Film mit seiner Liebe zum Detail und den unzähligen Popkultur-Anspielungen auch dem verbissensten „Star Wars“-Fan ein Lachen entlocken kann. „Möge der Saft mit dir sein!“

**BLUES BROTHERS**

1980

„Es sind 106 Meilen bis Chicago, der Tank ist voll, wir haben ein halbes Päckchen Zigaretten, es ist dunkel, und wir tragen Sonnenbrillen!“ – Was viele nicht wissen: Die Musik-Komödie mit Dan Aykroyd und John Belushi als Kriminelle in göttlicher Mission war in den USA kein besonders großer Kinoerfolg. Ganz anders in Europa. Hier schlug die Mischung aus aberwitzigen Verfolgungsjagden und grandiosen Musical-Nummern (u. a. James Brown, Ray Charles, Aretha Franklin) sofort ein.



6

**HANGOVER**

2009

Dieser Truppe konnte im Kino niemand widerstehen: Eine verkaterte Junggesellentruppe, die sich in Las Vegas auf der Suche nach dem verlorenen Bräutigam mit einem Tiger, einem elternlosen Baby, einem nackten Asiaten und Mike Tyson herum-schlagen muss. Klingt verrückt? Ist es auch! Fun Fact: Schauspieler Ed Helms, der im Film mit Zahnlücke zu sehen ist, fehlt dieser Zahn wirklich. Für die Szenen war kein aufwendiger Filmtrick nötig, Helms nahm einfach seinen Ersatzzahn heraus.



7

**THE BIG LEBOWSKI**

1998

Bowling, Gras und White Russian. Mehr braucht Jeffrey „der Dude“ Lebowski (Jeff Bridges) im Leben nicht. Doch durch eine dumme Verwechslung gerät der Taugenichts und Alt-Hippie an der Seite von Vietnam-Veteran Walter (John Goodman) in eine Geschichte, die sich unmöglich nacherzählen lässt. Versuchen Sie doch mal, Ihren Kumpels genau zu erklären, was in diesem Film eigentlich genau passiert! Aber darum geht es gar nicht. Es handelt sich um ein Humor-Kunstwerk, gespickt mit unvergesslichen Szenen und Dialogen.



9

8

**AMERICAN PIE**

1999

Was heranwachsende Männer auf der verzweifelten Suche nach Sex alles anstellen, erlebt man eigentlich in der Realität schon zur Genüge. So gnadenlos lustig wie in dieser Teenager-Komödie war das allerdings selten zu sehen. Neben Witzen über „Heimscheißer“ und „Querflöten im Ferienlager“ bescherte uns die Komödie außerdem den Begriff „MILF“. Wer hätte gedacht, dass die Penetration eines Apfelkuchens auch über 20 Jahre später noch so unterhaltsam sein kann ...



10

**UND TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER**

1993

Der zynische TV-Wetteransager Phil Connors muss gegen seinen Willen in die Kleinstadt Punxsutawney reisen, um dort vom alljährlichen „Murmeltier-Tag“ zu berichten. Ein Tag in dem verschneiten Nest ist für ihn schon schlimm genug, doch was, wenn sich dieser unendlich wiederholt? Bill Murray lieferte in der Zeitschleifenkomödie seinen wohl lustigsten Auftritt ab. Und haben wir nicht alle schon davon geträumt, so leidenschaftlich einen Wecker zu zerschlagen wie er?





# SEINEN TRAUM WAGEN

*Von McLaren über Lamborghini bis Bugatti – Rainer Dörr hat sie alle: Er ist einer der erfolgreichsten HÄNDLER FÜR SUPERCARS in Deutschland. Wie er das wurde, verrät er uns im Interview*

*text* MICHAEL BRUNNBAUER  
*fotos* FABIAN EDLER VON DER PLANITZ



H

**Herr Dörr, wie wird man Supercar-Dealer?**

Also im Grunde genommen bin ich einfach ein Autohändler, so stelle ich mich auch anderen Leuten vor. Schon meine Eltern hatten ein BMW-Autohaus, das ich 1997 übernommen habe. Ich fing mit zehn Mitarbeitern an und habe das dann auf 140 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und vier Standorte ausgebaut. Im Jahr 2011 habe ich entschieden, alles zu verkaufen und ins Segment der Supersportwagen einzusteigen.

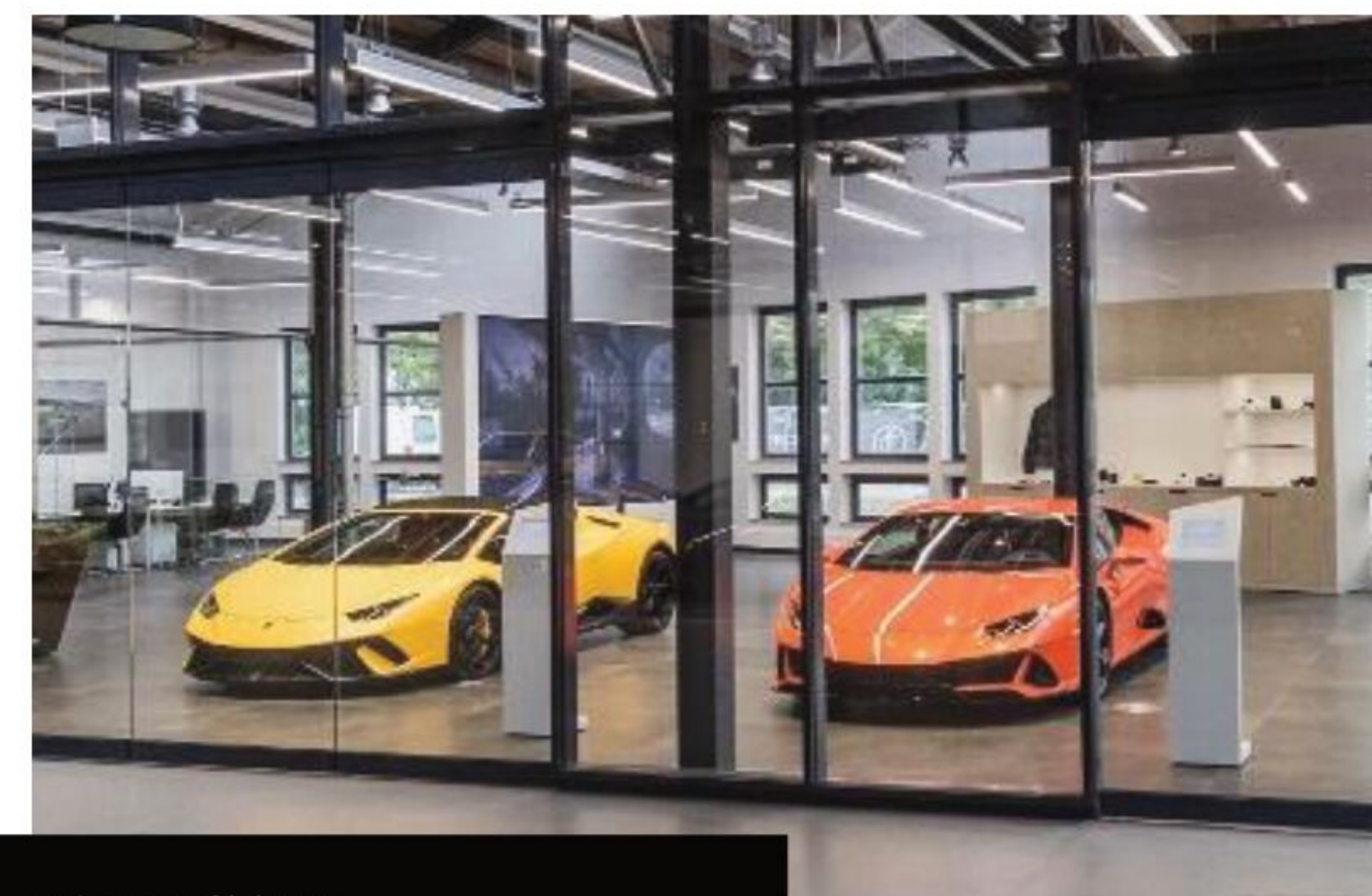
**Wie kam es zu der Entscheidung?**

Autos von BMW zu verkaufen hat mir keinen Spaß mehr gemacht, da wird einem viel vom Hersteller diktiert. Und als ich mitbekam, dass McLaren sein erstes Straßenfahrzeug entwickelt, habe ich die Gelegenheit beim Schopf ergriffen. Der Clou war, dass wir uns nicht als ehemaliger BMW-Händler beworben haben, sondern als Motorsport-Team.

**Als Motorsport- Team?**

Ja, ich engagiere mich schon seit 1999 im Rennsport, bin früher in meinem BMW sogar selbst Rennen gefahren. Angefangen hat das mit Langstreckenrennen auf der Nordschleife, später kamen dann das 24-Stunden-Rennen und die GT3-Rennfahrzeuge dazu. Solche Events sind natürlich perfekt, um potenzielle Kunden kennenzulernen und sich ein Netzwerk aufzubauen.

**Sie mussten als frischgebackener McLaren-Händler also nicht auf gut Glück die Spielerliste des FC Bayern anschreiben.**



**KAMPFSTIER**

*Nach McLaren wurde die Marke Lamborghini zu Dörres zweitgrößtem Standbein*

Nein, so funktioniert das ohnehin nicht. Außerdem war unser erster Showroom von McLaren in Frankfurt. Ich weiß noch, dass hinter meinem Schreibtisch ganz viele Ordner standen, die aber alle leer waren. Um das zu ändern, haben wir Adressen gekauft und angefangen, eigene Motorsport-Events zu veranstalten. Das war der Schlüssel zum Erfolg.

**Wie kamen neben McLaren so namhafte Marken wie Lamborghini, Pagani oder Bugatti dazu?**

Das hat sich alles irgendwie ergeben. Wir haben mit McLaren Frankfurt angefangen und das Geschäft um McLaren Stuttgart erweitert. Irgendwann hat dann Lamborghini angeklopft. Genauso war es mit Bugatti und Pagani. Ich musste mich gar nicht bei denen bewerben, sondern sie haben sich bei uns gemeldet. Bugatti war natürlich wie ein Ritterschlag, ich meine, was gibt es Exklusiveres als einen Bugatti? So eine Marke ist im Automobilsektor das Maß der Dinge, die absolute Benchmark.

**Haben diese unterschiedlichen Marken nicht ein Problem damit, dass sie alle als Konkurrenten beim selben Händler stehen?**

Das haben die Hersteller früher so gesehen. Aber mittlerweile haben sie verstanden, dass sie sich in diesem Segment gegenseitig nicht wehtun. Wir haben nicht den typischen Au-



**SUPERHÄNDLER**  
*Mit fünf Standorten und acht Marken verkauft Rainer Dörr, 50, insgesamt etwa 400 Supersportwagen im Jahr. Das bedeutet einen Umsatz von 120 Millionen Euro*





**SPORTLICHE TYPEN**  
*Beim jährlichen Dörr Group Day (o.) lädt der Autohändler Kunden auf die Rennstrecke ein. Supercar-Fans sind oft selbst Superstars: zum Beispiel FC-Bayern-Spieler Kingsley Coman (u.)*

tokunden, der zwischen zwei Marken hin und her überlegt, und sich dann für ein Auto entscheidet. Im Zweifel nimmt er beide.

**Was sind das für Kunden, die sich gleich mehrere Supercars leisten können?**

Das Gros unserer Kunden sind selbstständige Unternehmer mit rund 300 bis 400 Mitarbeitern. Aber natürlich haben wir auch Prominente oder Manager von großen Unternehmen.

**Was für Prominente zum Beispiel?**

Ein paar Fußballer, ein paar Schauspieler, ein paar Sänger. Und das eine oder andere Vorstandsmitglied. Ich darf Ihnen da keine Namen nennen. Aber die sind schon sehr bekannt. Einige spielen in Nationalmannschaften, ein prominenter Sänger aus

Mannheim ist dabei und der eine oder andere Rapper.

**Wie muss man sich das vorstellen, gibt es ein klassisches Verkaufsgespräch mit anschließender Probefahrt?**

Die meisten, die sich ein solches Auto leisten, kaufen das einfach direkt. Nur zwei von zehn wollen überhaupt noch eine Probefahrt. Einem guten Kunden allerdings überlassen wir das Auto auch mal übers Wochenende, damit er sich ein bisschen mit dem Fahrzeug beschäftigen kann.

**Kann jeder zu Ihnen kommen und eine Probefahrt machen?**

Wir verlangen jetzt keinen Kontoauszug, wenn Sie das meinen. Und rein vom Aussehen oder vom Dresscode kann man heute sowieso nicht mehr darauf schließen, ob sich jemand so ein Auto leisten kann oder nicht. Oft sind sogar die, die ganz leger im T-Shirt oder in Turnschuhen kommen, diejenigen, die dann wirklich so ein Auto kaufen. Daher ist meine Einstellung: Lieber machen wir eine Probefahrt zu viel als eine zu wenig.

**Nach dieser Aussage werden sich bestimmt ein paar tausend Leser von uns bei Ihnen für eine Probefahrt anmelden.**

Gerne, wir freuen uns auf neue Kunden. Aber letztendlich kommt

**„NUR  
ZWEI VON  
ZEHN  
KUNDEN  
WOLLEN  
EINE  
PROBE-  
FAHRT“**

es immer auch auf das Bauchgefühl des Verkäufers an. Hat der ein gutes Gefühl, dann ist eine Probefahrt kein Problem. Außerdem machen wir in der Regel nur begleitete Probefahrten, der Verkäufer ist also immer dabei.

**Gilt das auch für einen über 2,5 Millionen Euro teuren Bugatti?**

Nein, bei Bugatti organisieren wir die Probefahrten nicht selbst. Da fahren wir mit dem Kunden in das Werk in Molsheim, wo er das Auto dann fahren kann. Und bevor das passiert, werden seine Daten gecheckt, auch zum Beispiel wie groß sein Fuhrpark ist und welche Marken er bereits besitzt. Ähnliches gilt übrigens auch für Pagani, da sind die Stückzahlen ohnehin so gering, dass wir keine Autos in Deutschland vorrätig haben. Da fährt man dann mit dem Kunden runter nach Italien.

**Und wenn ich das Auto dabei aus Versehen zu Schrott fahre?**

Das ist, ehrlich gesagt, noch nie passiert, höchstens die eine oder andere Felge wurde mal kaputtgefahren. Und abgesehen davon gibt es eine Selbstbeteiligung von 15.000 Euro, das hemmt die meisten, eine allzu rasante Ausfahrt zu machen.

**Hat sich Corona auf Ihr Geschäft ausgewirkt?**

McLaren war knapp vier Monate zu und Lamborghini zwei. Das versuchen wir jetzt aufzuholen. Ich hatte eigentlich mit 30 Prozent weniger Umsatz gerechnet, Stand heute werden wir aber den Umsatz von 2019 halten können. Vermutlich weil viele Leute dieses Jahr Zeit hatten, sich mit dem Kauf eines neuen Autos auseinanderzusetzen.

**Fahren Sie selbst ab und an mit einem der Supercars durch die Gegend?**

Klar, wenn ich einen Termin bei einem Kunden habe, nehme ich immer einen der Supersportwagen. Aber zur Arbeit fahre ich mit meinem Mini.





# MR MARVIS

AMSTERDAM



## DEINE PERFEKTE CHINO



GEFERTIGT IN PORTUGAL



17 FARBEN



ELASTISCHER HOSENBUND



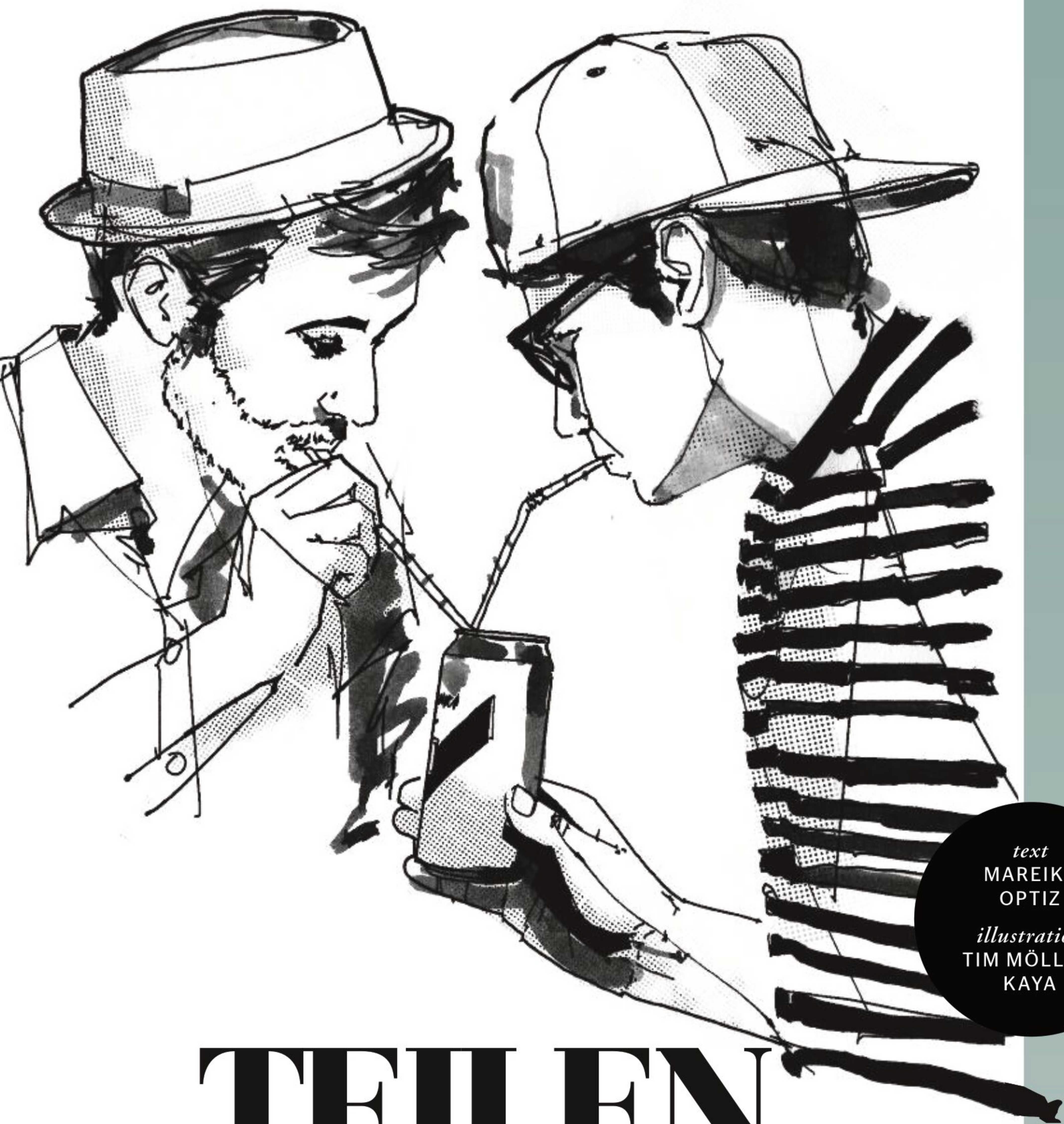
REISSVERSCHLUSSTASCHE



KOSTENLOSER VERSAND

BESTELLE JETZT DEINE MR MARVIS CHINOS AUF [MRMARVIS.DE](https://www.mrmarvis.de)





text  
MAREIKE  
OPTIZ

illustration  
TIM MÖLLER-  
KAYA

# TEILEN STATT BESITZEN

*Verzicht fällt Männern meist schwer, bringt aber Vorteile. Unsere Autorin zum Beispiel findet: SHARING IST SEXY – und längst nicht mehr nur für Freaks. Sondern dringend notwendig. Eine Hommage ans Hergeben*

---

# U

Um es mal gleich vorweg zu sagen: Es gibt keine gute Entschuldigung. Männer sind nicht evolutionsbedingt egoistischer als Frauen. Sie können theoretisch genauso gut teilen, haben Wissenschaftler herausgefunden – sie tun's halt nur einfach nicht so gern.

Zwar wird das Belohnungszentrum im männlichen Gehirn bei egoistischem Verhalten stärker aktiviert als bei sozialem, doch das ist der Studie eines Züricher Forscherteams zufolge keineswegs angeboren. Sondern antrainiert und hinerzogen.

Dass der kleine Paul seine Schaufel ruhig hart verteidigen und nicht so schnell nachgeben soll, während die Clara ihr Sieb doch auch bitte mal den anderen leiht, ist in den Sandkästen dieser Welt so erstaunlich selbstverständlich wie vor hundert Jahren. Darüber hinaus hat die Ablehnung gegen das Teilen vielleicht auch damit zu tun, dass der Begriff in den letzten Jahren etwas gemufft hat. Nach Kirchentag, Kommunen-Matratze und schlecht frisierten Konsumverweigerern. Aber hey, über beides – was Mama irgendwann mal gesagt hat und das Odeur von vorgestern – kann sich ein Kerl doch hinwegsetzen. Sollte er sogar.

Nicht nur weil uns die letzten Monate vorgeführt haben, wie verdammt hässlich Nicht-teilen-Können macht: dass es uns mit fünf Packungen Klopapier aus dem Supermarkt laufen, Atemgeräte wegkaufen und beim Moria-Brand weg-



# TEILEN FÜR EINSTEIGER

## – VIER IDEEN

### WERKZEUG 1

*Gerade keine Bohrmaschine zur Hand? Den Entlüftungsschlüssel verlegt? Oder ein bisschen traurig, dass der Wagenheber so selten zum Einsatz kommt? Werkzeug, das nicht täglich gebraucht wird, einfach gemeinschaftlich nutzen. **Für:** kontaktfreudige Schrauber. **Wie und wo:** zum Beispiel über die Sharing-Plattform [pumpipumpe.ch](http://pumpipumpe.ch) oder Nachbarschaftsnetzwerke wie [nebenan.de](http://nebenan.de)*



### BÜROS 2

*Fürs schicke Loft reicht der Umsatz noch nicht ganz, über den heimischen Küchentisch ist das eigene Business aber auch lang hinaus? Hippe Co-Working-Spaces schießen in den Städten derzeit in Steinwurf-Abstand aus dem Boden. **Für:** Selbstständige auf der Suche nach einem festen Rahmen und einer Coffee-Flatrate. **Wie und wo:** direkt vor Ort recherchieren oder eine Anfrage über [coworkingguide.de](http://coworkingguide.de) starten*



### SEGELBOOTE 3

*Die Liebe zum Sport ist groß, aber ein eigenes Boot finanziell gerade nicht drin? Durch Boatsharing können Segelfreunde gemeinschaftlich ihrem Hobby frönen – natürlich alle schön hintereinander. **Für:** Sparfüchse zur See. **Wie und wo:** zum Beispiel via [sailpool.com](http://sailpool.com)*



### BEZIEHUNGEN 4

*Ein gemeinsames Leben mit Tina ist der große Traum? Aber das findet Rainer auch – und der wohnt außerdem noch mit Jenny zusammen? Kein Ding, sogar Beziehungen können geteilt werden. Ein Lebensmodell namens Polyamorie. **Für:** fortgeschrittene Teiler und emotional Stabile. **Wie und wo:** über Szene-Treffen vor Ort (Termine über [polyamorie.de](http://polyamorie.de)) – oder einfach direkt bei Tina, Rainer und Jenny nachfragen*



schaufen lässt. Sondern auch weil die Parole „Sharing is Caring“ gerade zum Aushängeschild einer neuen Generation avanciert.

Teilen, das ist jetzt nicht mehr nur was für Freaks, sondern sexy. Es beschreibt die Haltung derjenigen, die vorausschauen, nachhaltig denken, geschickt Zeit, Geld und Ressourcen sparen. Indem sie Dinge gemeinsam benutzen, anstatt sie für sich allein zu horten. SUVs, Elektroroller, Fahrräder, Bohrmaschinen oder Segelyachten werden über Online-Plattformen und Apps mittlerweile genauso geteilt wie Orte. Gärten zum Beispiel, Büros oder Swimmingpools. Das Internet gibt dem Konzept Teilen eine neue Tragfähigkeit: Weil nun effizient organisiert werden kann, was wo vorhanden ist oder gebraucht wird. Und weil die Transparenz wie eine Art soziale Kontrolle vor Missbrauch schützt. Wer sein Gut auf Zeit nicht pfleglich behandelt, kassiert eine schlechte Bewertung oder fliegt raus, so einfach ist das.

Es ist ein großes Wort, dieses Teilen, und nicht überall, wo es draufsteht, ist auch wirklich was davon drin. Sein Leben mit seinen Followern auf Instagram teilen bedeutet für Influencer zum Beispiel: andere mal ein bisschen reinschnuppern lassen, wie geil es bei ihnen läuft. Aber da jetzt irgendjemanden mit-leben lassen? Nee, echt nicht.

Richtiges Teilen tut oft ein bisschen weh, weil es Verzicht bedeutet. Aber es ist fast immer auch ein Gewinn. Wer kein eigenes Auto vor der Tür stehen hat, hat eben auch kein eigenes Auto vor der Tür stehen. Muss sich nicht allein kümmern, dass da Winterreifen draufkommen oder wer das Rücklicht angefahren hat.

Außerdem schafft Teilen etwas, das kein Haben so gut hinkommt: Es bringt Menschen zusammen, stiftet eine eigene Form von Verbundenheit. Und davon kann es in der wilden Zeit, in der wir gerade leben, eigentlich gar nicht genug geben. 🐰



HABEN | UHREN

# SO TICKT DER ZEITGEIST

*Ein Mann muss nicht jeden Trend mitmachen. Ob er up to date ist, lässt sich aber meist an seinem Handgelenk ablesen – an Modellen wie diesen: den besten MÄNNERUHREN 2020*



1



2



3

**1** IWC | „Portugieser Chronograph Yacht Club Edition“, in Kooperation mit dem britischen Mode-Label Orlebar Brown, 11.800 Euro.

**2** PANERAI | „Luminor Blu Mare“ mit blauem Zifferblatt im Sonnenschliff-Finish, 5200 Euro. **3** ORIS | „Aquis Date“, zum ersten Mal mit dem neuen hauseigenen Calibre 400, 3000 Euro. **4** SEIKO | „Diver's Watch 55th Anniversary Edition“, Neuauflage der „Professional Diver's 600M“ von 1975, 4387 Euro.

**5** FREDERIQUE CONSTANT | „Yacht Timer“ mit 5-Punkte-Regatta-Countdown, 3495 Euro.

**6** TUDOR | „Black Bay Fifty-Eight Navy Blue“ mit blauem Textilband, 3060 Euro. **7** PATEK PHILIPPE | „Calatrava Pilot Travel Time Ref. 7234G“, inspiriert von den Modellen der 1930er-Jahre, ca. 42.000 Euro.

**8** OMEGA | „Speedmaster Dark Side of the Moon Alinghi“, mit rot-schwarz perforiertem Kautschukband, 10.330 Euro







4

5

6

7

8

*redaktion*  
MICHAEL  
BRUNNBAUER

*fotos*  
STUDIO  
SCHÖTTGER

*produktion*  
CORINNA  
BECKMANN

# DIE MARITIMEN



# DIE AUSDRUCKSSTARKEN



- 1** AUDEMARS PIGUET | „Chronograph Automatik Code 11.59“ in Rot, 44.100 Euro. **2** UNION GLASHÜTTE | „Noramis Chronograph“ als limitierte Edition Sachsen Classic 2020, 2875 Euro. **3** TAG HEUER | „Autavia“ im Bronzegehäuse mit rotem Zifferblatt, 3650 Euro. **4** CHRONOSWISS | „Open Gear ReSec Chocolate“ mit strukturiertem Zifferblatt in Chili-Rot, 10.000 Euro. **5** IWC | „Portugieser Automatic“ im Stahlgehäuse mit burgundyfarbenem Zifferblatt, 12.100 Euro





1

2



3



5



4

# DIE EDLEN

**1** MAURICE LACROIX | „Aikon Venturer Bicolor“, zweifarbig mit Goldbeschichtung, 2790 Euro. **2** BAUME & MERCIER | „Clifton Baumatic 10458“ mit Rotgold vergoldet, 4100 Euro. **3** BREITLING | „Chronomat Two-Tone B01 42“ in Edelstahl und 18 K Rotgold, 11.300 Euro. **4** TAG HEUER | „Carrera Sport Chronograph 44 mm“ mit schwarzer Keramiklunette, 6200 Euro. **5** CARTIER | „Santos-Dumont“ im XL-Stahlgehäuse mit Lunette aus 18 K Roségold, 7850 Euro



**1** HUBLOT | Die Marke gilt als Erfinder des All-Black-Style, hier die „Big Bang Integral All Black“, limitiert auf 500 Stück, 22.700 Euro. **2** MÜHLE GLASHÜTTE | „Sea-Timer Black Motion“, dank Titancarbid-Beschichtung besonders dunkel, 2144 Euro. **3** LILIENTHAL BERLIN | „Zeitgeist Automatik All Black“ mit Mesh-Band aus Edelstahl, 649 Euro. **4** BELL & ROSS | „BR 03-92 Black Matte“ im Keramikgehäuse mit Kautschukband, 3200 Euro



108

# DIE DEZENTEN



1



2



3



4



**1** BREITLING | „Endurance Pro“ mit rotem Kautschukband, 2820 Euro. **2** ORIS | „Oris x Momotaro“, ausgestattet mit einem speziellen Armband aus Jeansstoff der japanischen Marke Momotaro, 2000 Euro. **3** MONTBLANC | „1858 Monopusher Chronograph“ im Bronzegehäuse mit beigem NATO-Band, 5300 Euro. **4** CARL F. BUCHERER | „Patravi Traveltec Color Edition Four Seasons“ in vier Farben (hier in Blau), 9300 Euro. **5** CASIO G-SHOCK | „MRG-G2000BL“, limitierte Bruce-Lee-Edition, 3700 Euro

# DIE BUNTEN





## ACHTEN SIE AUF DAS RICHTIGE TIMING

Wie beim Aktienmarkt gilt: Man muss kaufen, wenn die Preise unten sind. Das Coronavirus hat die Uhrenindustrie schwer getroffen, und viele Hersteller kämpfen mit einer gesunkenen Nachfrage. Das Überangebot an neuen drückt auch die Preise für gebrauchte Uhren. Zusätzlich gibt es diverse Privatsammler, die ihre Liquiditätsengpässe durch den Verkauf ihres Tafelsilbers überwinden wollen. Insofern ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um sich eine neue alte Uhr zuzulegen. Doch Vorsicht: Dies gilt nicht für die großen Evergreen-Klassiker. Insbesondere Uhren wie die Rolex „Submariner“, Patek Philippe „Nautilus“ oder Audemars Piguet „Royal Oak“ gelten unter Sammlern quasi als Goldstandard und sichere Alternative zu Wertpapieren, weshalb sie gerade in der Krise noch gefragter sind als sonst.

## WÄHLEN SIE EINEN SERIÖSEN HÄNDLER

Es gibt offline mehrere Möglichkeiten, eine gebrauchte Uhr zu kaufen. Der Königsweg ist natürlich über ein Auktionshaus wie Antiquorum, Phillips oder Bonhams. Hier erhält man garantiert hochwertige Ware, allerdings zu einem oft saftigen Preisaufschlag. Das Gleiche gilt, wenn auch in geringerem Ausmaß, für den klassischen Uhrenhändler mit einem Geschäft in Innenstadtlage. Günstiger, aber für den Laien schwer zu durchschauen, sind die diversen Uhrenmessen und -börsen, die in regelmäßigen Abständen in Städten wie München, Köln oder Zürich stattfinden.

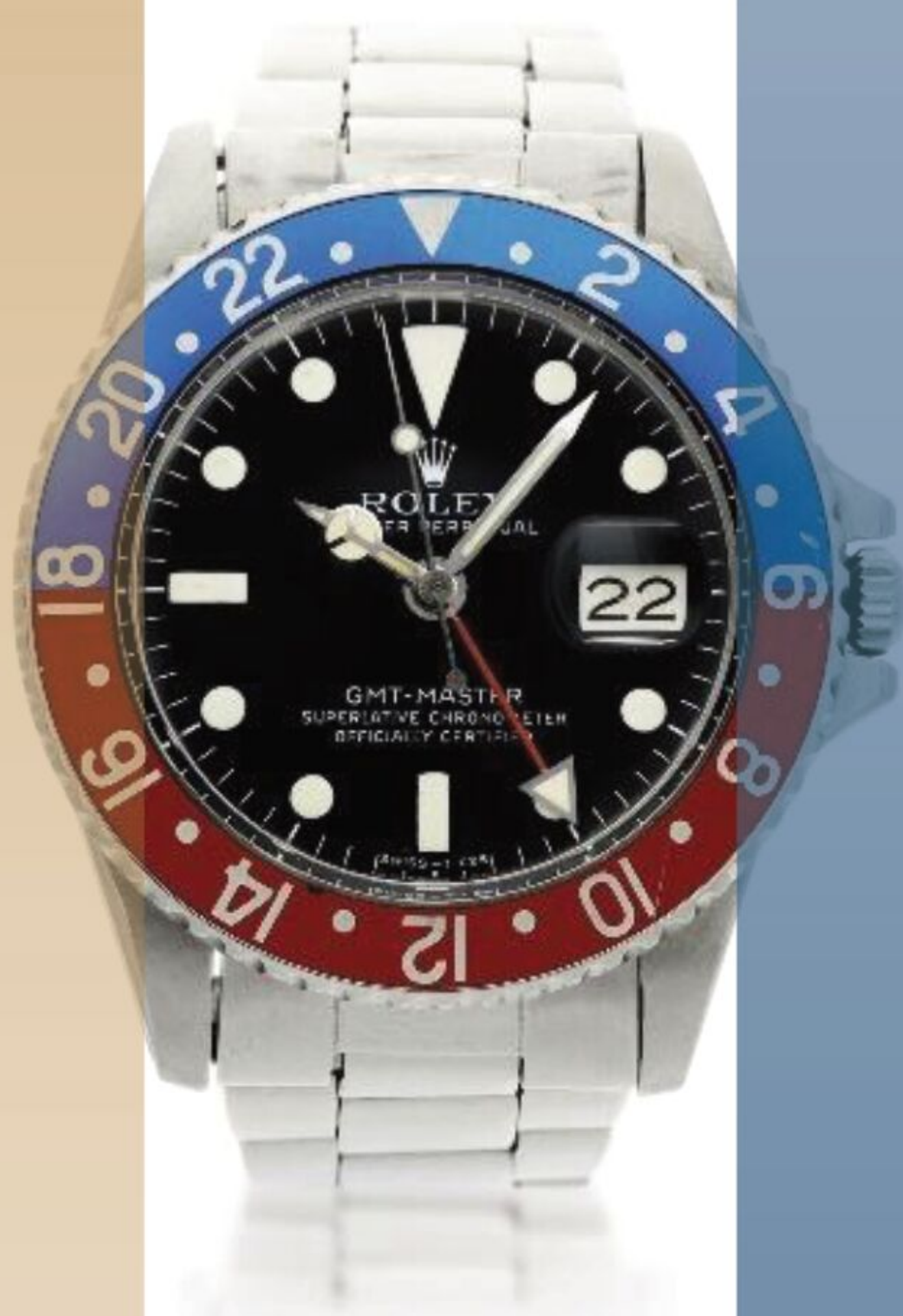
## ODER VERSUCHEN SIE ES ONLINE

Neben speziellen Uhren-Foren wie *watchuseek.com* oder *omega-forums.net* gehören Chrono24, Chronext oder Ebay zu den größten Verkaufsplattformen weltweit.

# ZEIT- MESSER VON GESTERN KAUFEN

*Wer sich einen  
OLDTIMER FÜRS  
HANDGELENK  
zulegen will, kann viel  
falsch machen. Fünf  
Tipps & Warnhinweise*

text  
MICHAEL  
BRUNNBAUER



GOLDTIMER  
Vor allem Rolex-  
Uhren (hier eine  
„GMT-Master“ von 1967,  
ca. 9000 Euro) halten  
ihren Wert selbst  
in der Krise

Gerade beim Online-Kauf aber sollten Sie die Reputation Ihres Gegenübers so eingehend wie möglich prüfen. Neben den üblichen Bewertungen bieten sich dafür auch Uhren-Foren, Facebook-Gruppen oder Blogs an. Generell gilt: je weiter weg, desto unsicherer. Ein Händler aus Düsseldorf ist besuchbar, einer in Hongkong nicht. Scheuen Sie sich auch nicht, selbst zum Telefon zu greifen und sich einen persönlichen Eindruck zu verschaffen. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl – und wenn sich ein Geschäft zu schön anhört, um wahr zu sein, dann ist es das meistens auch.

## SEIEN SIE AUCH MAL ETWAS KLEINLICH

Nehmen Sie das Gehäuse sorgfältig unter die Lupe. Kleinere Kratzer sind nicht schlimm und sollten auch nicht herauspoliert werden, größere Dellen jedoch mindern den Wert der Uhr. Das Zifferblatt sollte unbedingt noch im Original vorhanden sein und möglichst keine Kratzer haben, eine gleichmäßige Patina durch die Einstrahlung von Sonnenlicht dagegen ist okay. Wie beim Kauf eines Oldtimers empfiehlt es sich, das gute Stück vorher von einem Uhrmacher Ihres Vertrauens öffnen zu lassen, damit dieser auch das Werk auf Verschleiß und eventuell fehlerhafte Wartung begutachten kann.

## CHECKEN SIE IMMER DIE PAPIERE

Verlangen Sie zu einer gebrauchten Uhr immer auch deren Dokumente. Neben dem Originalkaufbeleg sollten auch die Servicebelege sowie die Aufbewahrungsbox oder Schatulle vorhanden sein. Vergleichen Sie unbedingt auch, ob die Seriennummer auf den Belegen mit der auf dem Gehäuse der Uhr oder im Inneren des Werks übereinstimmt. Eine gut erhaltene Dokumentation macht nämlich bis zu einem Drittel des Uhrenwerts aus.



# ALLES, WAS EIN MANN **NICHT HABEN** MUSS:



111

*Ein Einhorn-Tattoo Gute Laune am Morgen Den Swag Eine  
ergonomische Computer-Maus Ein Cord-Sakko Hass auf jemanden  
Ein Kamm-Etui Eine Teebeutelpresse Bezüge auf den Klobrillen  
Ahnung von Homöopathie Alkoholhalluzinosen Einen Pyjama  
Antworten auf die Frage, ob Protonen instabil sind Eine Socken-  
puppe Lust auf ein Beziehungsgespräch Sex ohne Orgasmus Einen  
Wutanfall Unterhosen aus Angorawolle Eine Verschwörungstheorie  
Eine Duschhaube Das Buch „Die 7 Wege zur Effektivität“ Eine  
witzige Kaffeetasse Einen Kosenamen Schlafstörungen*





*Alles, was ein Mann ...*

**WISSEN**

*muss*

*Wie man den passenden Duft für  
sich findet | Welche aktuellen Sex-Themen  
besonders heiß diskutiert werden | Welche  
Tiere außer Rind, Schwein und Huhn  
vorzüglich schmecken | Wie man Gourmet  
wird | Was man für den feinen  
Zigarrenenuss alles  
benötigt*



WSSS  
FIN



# DEN PERFEKTEN DUFT FINDEN

*Wer seinen Allzeitklassiker noch nicht entdeckt hat, bekommt in jeder Saison neue Chancen: ein paar TIPPS FÜR DIE SUCHE nach den Noten, die am besten mit Ihrem Charakter und Hauttyp harmonieren. Die Suche nach dem perfekten Parfüm kann beginnen: eine schwierige Mission, aber nicht unmöglich. In drei Schritten zum richtigen Duft, so geht's!*

text MABEL NEUMANN

**G**ood to know, wenn Sie einen Duft – egal, welchen – testen: Tragen Sie ihn an Stellen auf, wo der Puls zu spüren ist, zum Beispiel am Handgelenk. Denn an den Pulsstellen ist die Haut verlässlicher warm als an anderen, und jedes Parfüm braucht zweierlei, um sich zu entfalten: Wärme und Zeit. Die Dreifaltigkeit einer Duftkomposition besteht nämlich aus mehreren Noten, der Kopf-, Herz- und Basisnote. Im Duftverlauf kommen nach dem Aufsprühen erst die leichtflüchtigen Duftstoffe zum Vorschein: die Kopfnote, die nach wenigen Minuten wieder verflogen ist. Die Herznoten, der eigentliche Duftcharakter, kommen anschließend zur Geltung – und am Ende die Basisnoten, die meist schwere und lang anhaltende Aromen und Essenzen enthalten.

## DIE DUFTTYPEN

Zuerst sollte man wissen, ob man einen leichten Duft oder ein intensives Parfüm bevorzugt. Ein Eau de Cologne enthält etwa zwei bis fünf Prozent Parfümanteil, der meistens aus Zitrus-, Kräuter- oder Holznoten besteht. Ein Eau de Toilette (EdT) hat einen Parfümanteil von fünf bis zehn Prozent, und das Eau de Parfum (EdP) ist mit einem Anteil von 10 bis 15 Prozent am intensivsten. Also wie stark soll der Duft sein?

## DIE HAUTTYPEN

Bei der Suche nach dem Parfüm, das gut zur eigenen Person passt, spielt der Hauttyp eine große Rolle. Haben Sie – was in anderer Hinsicht meist unerwünscht ist – eine eher fettige Haut, dann bieten die natürlichen Öle, die der Körper produziert, dem Parfüm die beste Basis, um lange auf der Haut zu haften. Zitrusnoten sorgen bei solchen Hauttypen für Erfrischung und ein leichtes Tragegefühl. Auf trockener Haut hingegen hält Parfüm schlecht, das heißt: Der Duft verfliegt schnell. Perfekt sind schwere Aromen, die selbst viel Öl enthalten und so besser auf der Haut haften.

## DER CHARAKTER

Bei der Parfümwahl geht es nicht nur um Aromen, sondern um Gefühle. Also nicht nur mit der Nase

suchen, sondern auf den Bauch hören! Meistens macht sich die Vorliebe intuitiv bemerkbar wie beim olfaktorischen Code, der einem unterbewusst vermittelt, ob man eine andere Person sprichwörtlich „gut riechen“ kann. Folgen Sie bei der Parfümwahl Ihrer spontanen Sympathie, dann wählen Sie – und darauf kommt es an – Aromen, die Ihren Eigengeruch verstärken. Die Natur hat sich diesen Trick für die Partnerwahl ausgedacht. Der Schlüssel zum Lieblingsduft liegt in den Genen. 

1 AUTHENTIC NIGHT | von Abercrombie & Fitch, 100 ml, EdT, Spray, ca. 69 Euro.  
2 MAN GLACIAL ESSENCE | von Bulgari, 100 ml, EdP, Spray, ca. 111 Euro. 3 CLASSIC ELECTRIC SKY | von Jaguar, 100 ml, EdT, Spray, ca. 79 Euro. 4 L'EAU KENZO HYPER WAVES POUR HOMME | Von Kenzo, 100 ml EdT Spray, ca. 80 Euro. 5 KOEPTYS | von Booba by Nejma, 100 ml, EdP, Spray, ca. 96 Euro





2



3



5

1



4







LASS UNS REDEN  
Wenn alle aktuellen  
Sex-Fragen einen  
gemeinsamen Aspekt  
haben, dann diesen:  
Paare sollten im Bett  
und davor oder danach  
mehr über ihre  
Bedürfnisse sprechen,  
denn die unausgespro-  
chenen Wünsche und  
Befürchtungen geben  
mittlerweile einen  
Haufen Rätsel auf



# WAS WIR HEUTE ÜBER SEX WISSEN SOLLTEN

FÜNF FÜHRENDE SEX-EXPERTINNEN  
geben Antworten auf die zurzeit am häufigsten  
gestellten Fragen rund um die Lust  
zwischen Mann und Frau

text EVA MESCHÉDE

THERESA LACHNER

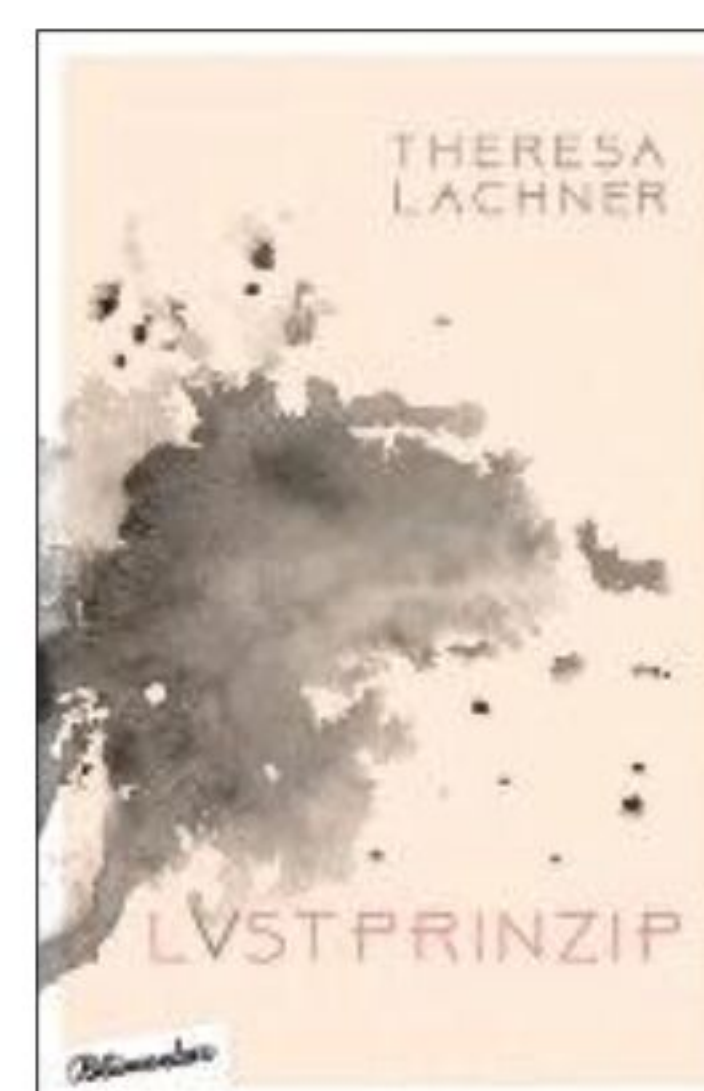
Die 34-Jährige ist  
mit dem Sexblog  
„Lustprinzip“ bekannt  
geworden, mittler-  
weile gibt es auch ein  
gleichnamiges Buch  
(Blumenbar-Verlag,  
20 Euro, siehe unten)  
und einen Podcast



## WIE GEHT FEMINISMUS IM BETT? EINE ERKLÄRUNG VON THERESA LACHNER

**E**

s stimmt, ich habe es persönlich getestet: Feministen sind die besten Lover. Das bedeutet ja nicht, dass ein Mann nicht auch wild oder dominant sein darf. Aber als Feminist ist er darum bemüht, den Orgasmus-Gap zu schließen. Es darf doch nicht so bleiben, dass lesbische Frauen mehr Orgasmen haben als heterosexuelle. Mit Feminist meine ich einen, der kommuniziert, der herausfindet, wie er die Frau befriedigen kann. Er versucht nicht, der harte Stecher zu sein, denn er weiß, dass zwei Drittel der Frauen allein durch vaginale Penetration nicht kommen. Er fingert, er leckt, er forscht. Es gibt zwar keine feministische Sex-Praktik, aber es führt zur Gleichberechtigung beim Orgasmus, wenn man über Sex spricht. Und wenn der Mann auch Feedback aushalten kann, ohne dass gleich sein Ego zerbricht.“





# WIE BLEIBT SEX AUCH IM ALTER NOCH HEISS?

DREI FRAGEN AN TRACEY COX

N

och nie in der Geschichte gab es so viele agile Ältere wie heute.

Die gute Nachricht dazu: „Guter Sex beginnt mit 50“ (erscheint im Januar 2021 im DK-Verlag) heißt der neueste Buchtitel einer Frau, die es wissen muss: Die Britin Tracey Cox, 59, schreibt seit Jahrzehnten internationale Bestseller über Sex, Liebe und Dating.

**Was macht unseren Sex aus Ihrer Sicht wie guten Wein mit den Jahren immer besser?**

Wir sind selbstständiger im Alter und kennen uns und unsere eigenen Vorlieben besser. Es geht uns viel weniger um gutes Aussehen und tollen Status, sondern um Dinge, die mit Persönlichkeit – und dadurch auch mit unserem Sex – zu tun haben: Sinn für Humor, Offen-

heit für Neues. Vor allem möchten wir jemanden treffen, mit dem es Spaß macht, zusammen zu sein.

**Und wenn der Körper nicht mehr so funktioniert wie mit 20?**

Sollte man akzeptieren, dass das normal ist. Fast alle Männer über 40 erleben mal eine Erektion, die nicht mehr so zuverlässig steht. Und die Frauen fürchten vaginale Trockenheit, die den Sex schmerzhaft machen kann. Na und? Mund, Hände, Zunge, Sexspielzeuge – mit all dem haben wir in jahrelanger Erfahrung zu spielen gelernt. Ein Dauerständer verspricht da weniger Abwechslung, Vorspiel und Vergnügen.

**Sehen auch andere Frauen das alles so positiv wie Sie?**

Wenn sie sich in ihrem Körper wohlfühlen, was im Alter übrigens häufiger der Fall ist als in jungen

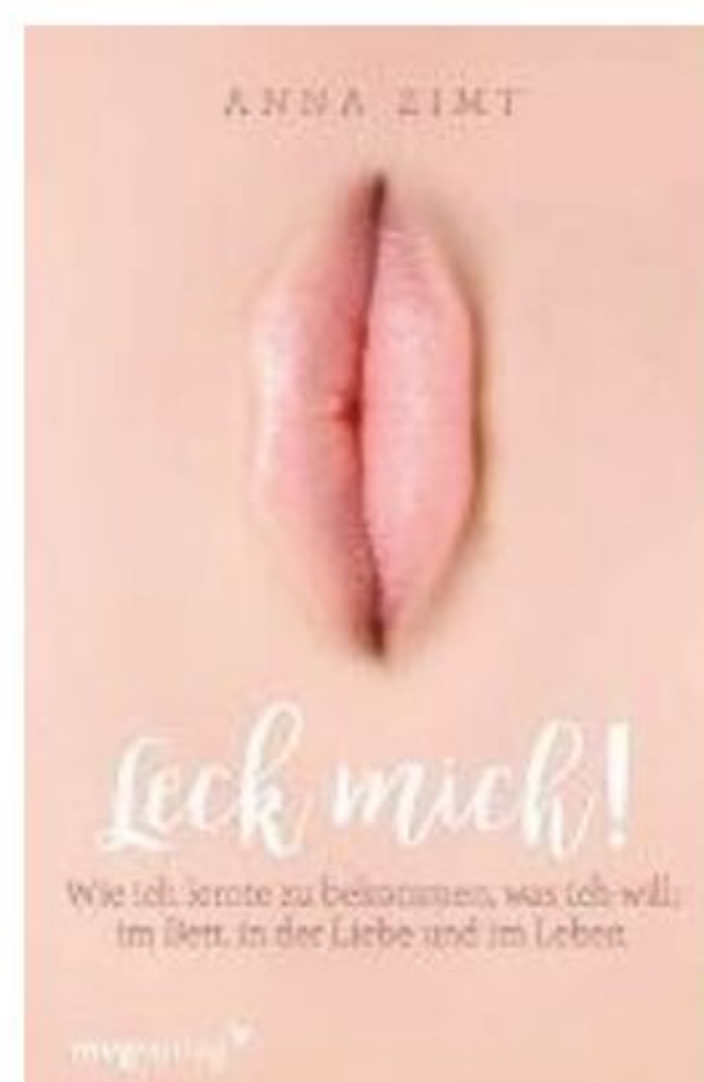
TRACEY COX  
Die 59-Jährige  
ist die zurzeit  
bekannteste britische  
Sex-Expertin



Jahren, dann ja. Es gibt aber auch die Unsicherheit – natürlich genauso bei Männern –, ob man sexuell noch attraktiv ist. Vor allem Frauen, die Kinder zur Welt gebracht haben, können mit ihrem Körperbild hadern. Deshalb sind Komplimente wichtig: Wenn Sie eine Frau zum ersten Mal treffen, sagen Sie ihr, dass sie großartig aussieht, dass sie lustig ist, dass Sie eine schöne Zeit mit ihr haben!

# SIEBEN AFFÄREN-REGELN FÜR DIE OFFENE BEZIEHUNG

VON ANNA ZIMT



Es gibt nur zwei Wege zum Sex, dachte Anna Zimt, 35, früher: abenteuerliches Single-Leben oder liebevolle Monogamie. Nach acht Jahren monogamer Partnerschaft mit ihrem heutigen Ehemann Max lebt sie nun schon seit neun Jahren in einer offenen Beziehung. Und schreibt darüber in ihren Büchern wie „Leck mich! – Wie ich lernte zu bekommen, was ich will: im Bett, in der Liebe und im Leben“ (MVG-Verlag, 14,99 Euro). Uns hat sie erzählt, welche Regeln sie als Paar festgelegt haben.

ANNA ZIMT  
Die 35-jährige Autorin löst in ihrer Ehe und ihren Büchern ein Sex-Dilemma

1. Der enge Freundeskreis ist tabu.
2. Die beste Freundin und der beste Freund sind erst recht tabu.
3. Ehrlichkeit und Transparenz für alle! Auch die Affäre weiß, dass es eine feste Beziehung gibt.
4. Vetorecht! Beide dürfen sagen: Diese Person passt mir nicht.
5. Man sollte sich als Paar gut überlegen, was man sich vom Sex mit anderen erzählt.
6. Eifersucht zwischen zwei Menschen ist immer ein Signal, dass man gucken muss, wo es in der Beziehung zwischen ihnen hakt (Ist das Vertrauen gestört? Ist das Selbstbewusstsein angegriffen?).
7. Strenge Verhütungsregeln: Kondome sind eine Selbstverständlichkeit.



# „PORNO IST EINE BEFREIUNG“

**EIN INTERVIEW MIT MADITA OEMING ÜBER  
DIE PORNOGRAFIE-FLUT IM NETZ UND DIE FOLGEN**

**W**ie viele Pornos sie schon gesehen hat, kann Madita Oeming nicht mehr zählen. „Einige Jahre mit vielen Stunden liegen hinter mir“, sagt die Kulturwissenschaftlerin. Die 34-Jährige forscht an der Universität Paderborn zum Thema.

**Noch nie sahen so viele Menschen so viele Pornos wie heute im Internet. Ein Vorwurf lautet: Pornos töten - oder überlagern - unsere eigenen Fantasien mit Bildern, die wir dann nachturnen wollen, statt unsere eigenen Vorlieben auszuleben. Stimmt das?**

So negativ würde ich das nicht sehen. Eher als Inspirationsquelle! Wenn wir uns drauf einlassen, können wir uns und unsere Vorlieben durch Pornos ganz neu kennenlernen. Manches wollen wir dann auch ausleben, anderes nur auf dem Bildschirm und in der Fantasie genießen. Dass es sich dabei um ein immer gleiches

Rein und Raus handele, beschreibt dieses Medium nicht. Es gibt endlos viele Facetten, Körper, Spielarten, Macharten. Und wir können ja bestimmen, was wir ansehen. In der digitalen Welt finden alle ein Porno-Zuhause! Das finde ich schön.

**Ein zweiter Vorwurf lautet: Pornos sind frauenfeindlich. Wie sehen Sie das?**

Das kann man so pauschal nicht sagen. Klar gibt es Sexismus im Porno. Wie in allen Medien. Aber für mich ist Porno auch eine Befreiung: Es ist ja bei Frauen immer noch gesellschaftlich weniger anerkannt, sexuell aktiv zu sein. Schnell gelten wir als

Schlampe. Davor fürchten sich die Darstellerinnen im Porno nicht. Sie versuchen nicht, leise, brav, schamhaft zu sein. Sondern fühlen sich in ihren nackten, lustvollen Körpern vor der Kamera wohl. Das finde ich befreiend und beneidenswert.

**Pornos als befreiendes Vorbild: Das klingt, als könnten Pornos gut für unsere Beziehung sein. Ist das so?**

Absolut! Wer zusammen Pornos schaut, kann sich davon in Stimmung bringen lassen, sich Inspirationen holen und es auch als Anlass nutzen, über eigene Wünsche, aber auch Grenzen zu sprechen. Die eigenen Porno-Leidenschaften mit jemandem zu teilen kann aufregend und sehr intim sein.

**Der häufigste Porno-Konsum ist aber der einsame vorm Bildschirm ...**

Ja, aber auch der Solo-Porno-Konsum plus Masturbation können helfen, sich selbst kennenzulernen. Und wer sich selbst gut kennt, kann beim Sex mit anderen eigene Bedürfnisse klarer formulieren.

**Wie kann man fair Pornos schauen - zum Beispiel wenn man an die Arbeitsbedingungen der Darstellerinnen denkt?**

Ich würde statt kostenloser Pornografie im Netz den Besuch von Paysites empfehlen. Sie sind transparenter und besser reguliert. Und natürlich geben wir dem Medium auch eine gewisse Wertigkeit, wenn wir dafür bezahlen. Am besten sind eigentlich Plattformen wie OnlyFans, auf denen wir uns direkt einer Darstellerin oder einem Darsteller verschreiben können und wo auch das Geld direkt in deren Tasche geht.



MADITA OEMING  
Die Wissenschaftlerin,  
34, holt Sexfilme aus  
der Schmutzdecke



## SIND MEINE VORLIEBEN NORMAL, ODER BIN ICH PERVERS?

**EINE ANTWORT VON  
ANN-MARLENE HENNING**

**S**pätestens seit 2018 ihr Buch „Männer: Körper. Sex. Gesundheit.“ erschien, ist die Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning deutschlandweit bekannt. Die 56-Jährige beantwortet eine der zurzeit meistgestellten Fragen:

„Früher dachte man, wenn man auf Sexpraktiken steht, die als pervers galten, dass man anormal ist. Heute ist es umgekehrt. SM wird ausführlich in Liebesromanen beschrieben, und Sexspielzeuge werden sogar im Fernsehen beworben. Überall sieht man, was andere Leute für ausgefallenen, abenteuerlichen Sex haben. Viele verunsichert das, sie fühlen sich unter Druck gesetzt. Männer kommen zu mir in die Praxis und fragen: ‚Ich liebe ganz normalen Geschlechtsverkehr! Bin ich normal?‘ Dabei gibt es beim Sex kein Normal. Alles ist gut, was beiden Spaß macht. Wichtig ist nur, dass man sich als Paar einig wird, sich über Vorlieben und Sehnsüchte austauscht.“



ANN-MARLENE  
HENNING  
Mit ihrem Männer-  
Buch (rororo, 15 Euro)  
landete die heute  
56-Jährige vor zwei  
Jahren einen Bestseller





# TIERISCHE EXOTEN

*Statt Schwein, Rind und Huhn sollten Sie mal diese FÜNF DELIKATESSEN aus aller Welt probieren, die bei uns viel zu selten auf dem Teller landen*

text PHILIPP NOWOTNY



**BEUTEL-BRATEN**  
*Känguru schmeckt hervorragend als Steak, zum Beispiel mit frischem Pak Choi, einer Rotweinsauce und etwas Petersilie*

## Australien KÄNGURU

Die australischen Beuteltiere leben wild – und so schmeckt auch das dunkelrote Fleisch: ein wenig nach Reh und Hirsch. Noch bis vor wenigen Jahrzehnten diente das Känguru den Aborigines als Lieblingsfleischquelle, denn es liefert viel Eiweiß, Eisen und Vitamine – heute gibt es in Australien Jagdquoten, um das Land vor einer Überpopulation zu schützen. Wegen der niedrigen Fett- und Cholesterinwerte gilt Känguru als perfekte Diät-nahrung. Schmeckt gegrillt, geschmort, gekocht und gebraten – natürlich auch mit Preiselbeeren.

**SAURIER-STEAK**  
*Krokodile sind mit den Dinosauriern verwandt, auf dem Teller und am Gaumen ähneln sie Geflügel. Wir empfehlen eine kräftige Marinade*

## Weltweit KROKODIL

Das Fleisch schaut ein wenig aus wie Pute und Huhn – und schmeckt auch so. Tatsächlich sind Krokodile mit Vögeln relativ eng verwandt, beide gehören zur Gruppe der uralten Archosaurier (zu denen auch die ausgestorbenen Dinos zählten). Krokodil hat einen sehr milden Eigengeschmack – deshalb können Sie es sehr vielseitig zubereiten, etwa in Pasteten oder zu Reis und Nudeln, in der Pfanne oder auf dem Grill. Wir würden Ihnen empfehlen, das Fleisch einen Tag lang einzulegen. Unser Rezept: Hacken Sie für die Marinade **eine Schalotte, zwei Knoblauchzehen**, ein wenig **Ingwer** und nach Belieben **Petersilie** klein. Vermischen Sie die Zutaten mit ein wenig **Öl**, und legen Sie das Krokodil-Steak darin über Nacht ein. Vor dem Grillen sollten Sie es gut abtropfen lassen und überschüssige Marinade mit einem Messer abstreifen, damit Ihr Steak nicht zu bitter schmeckt. Garen Sie es in der Pfanne oder auf einem Grill medium durch. Dazu passen als Beilagen zum Beispiel Süßkartoffeln und ein Chutney aus Ananas und Mango. Schenken Sie sich einen frischen Weißwein ein – guten Appetit!



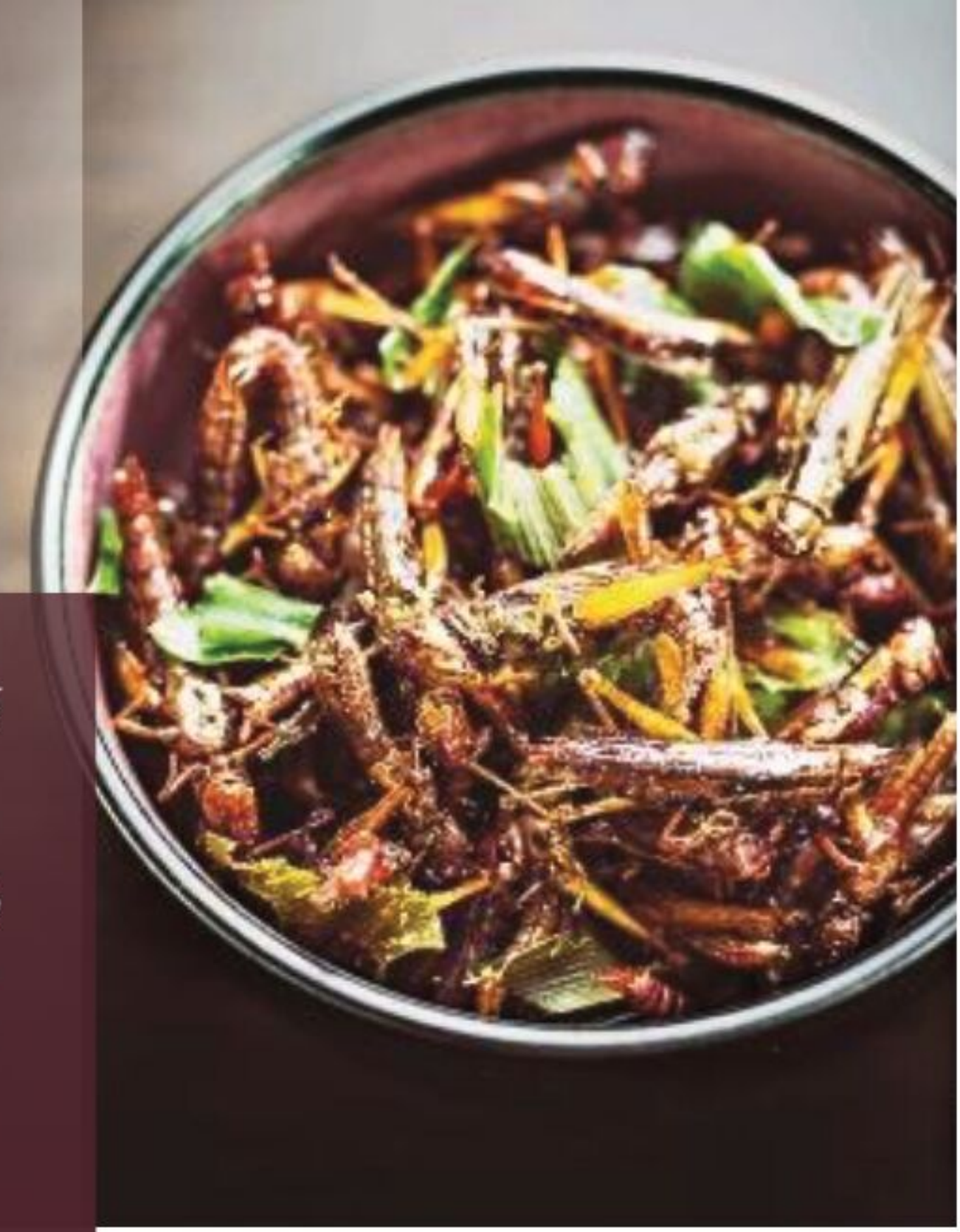


## Europa & Asien ESEL

In Mitteleuropa essen die wenigsten Pferd (zu niedrig) und fast niemand Esel. In Italien und Spanien aber beispielsweise landet dessen Fleisch gerne auch in besonderen Salamis – oder wird zu Fleischbällchen geformt. Es ist relativ zäh, gute Köche machen daraus aber delikates Gulasch. Besonders beliebt ist Esel als Lebensmittel in Asien, vor allem in China. Dort wird das Fleisch in Burgern und Suppen gegessen – und die Haut gilt als Heilmittel gegen Kopfschmerzen und Krebs, ein Glaube, der mittlerweile sogar afrikanische Eselbestände bedroht.

### SALAT-SCHRECKEN

*Gegrillte Heuschrecken im Salat sind in Europa noch exotisch – weltweit ernähren sich aber zwei Milliarden Menschen von Insekten*



## Weltweit INSEKTEN

Bei uns ekeln sich viele vor Würmern, Raupen, Käfern und anderen Insekten – in Afrika, Asien oder Südamerika gehören sie fest auf die Speisekarte. Schließlich sind sie gesund, proteinreich und klimafreundlicher als Rind oder Schwein, weil sie deutlich weniger CO<sub>2</sub> freisetzen. Für Sportler gibt es schon spezielle Powerriegel, die Eiweiß liefern. Gourmets schätzen Insekten eher gebacken, frittiert zum Dippen oder mit Schokolade überzogen. Auch die Hochküche zieht nach: Star-Koch René Redzepi servierte bereits Gerichte mit Ameisen, zum Teil noch lebend auf dem Teller.

## Afrika ZEBRA

Einige Zebra-Arten sind gefährdet – doch die Steppenzebras dürfen in Afrika gejagt werden. Sie leben auf dem afrikanischen Kontinent in zahlreichen Ländern zwischen Südafrika und dem Sudan, oft auf speziellen Farmen, auf denen sie frei umherstreifen können und sich selbst ihr Futter suchen. Das Fleisch schmeckt sehr würzig und wild und kann ähnlich wie gewöhnliches Rindfleisch zubereitet werden. Zum Einstieg legen Sie es vielleicht einfach auf den Grill, bestreuen es mit Salz, Pfeffer und ein paar Kräutern – oder sie veredeln damit Ihren Burger.

### ZEBRA-BURGER

*Bei der Weltausstellung 2015 in Mailand tischte die Landesvertretung von Simbabwe diesen Burger auf*





# Besser SCHMIECKEN

*Wer ein GOURMET WERDEN will, muss gute und weniger gute Zutaten unterscheiden können – und sich von schlechten Angewohnheiten trennen. Der Gewinn: ungeahnte Geschmackserlebnisse. Ein Genuss-Guide in zehn Häppchen*



text PHILIPP NOWOTNY

1

## Verabschieden Sie sich von schlechtem Essen

Ein billiger Burger oder eine Tiefkühlpizza können den schnellen Hunger stillen, verderben aber auf lange Sicht den Geschmackssinn. Wenn Sie nicht bloß Nahrung aufnehmen, sondern Ihr Essen genießen wollen, verzichten Sie auf Fast Food und Fertiggerichte, die vollgestopft sind mit Konservierungsstoffen, Verstärkern, Fetten, Salz und Aromen. Sie gewöhnen sich nämlich an diesen künstlichen Geschmack. Die gute Nachricht: Sie können sich auch wieder an natürliche Zutaten gewöhnen!

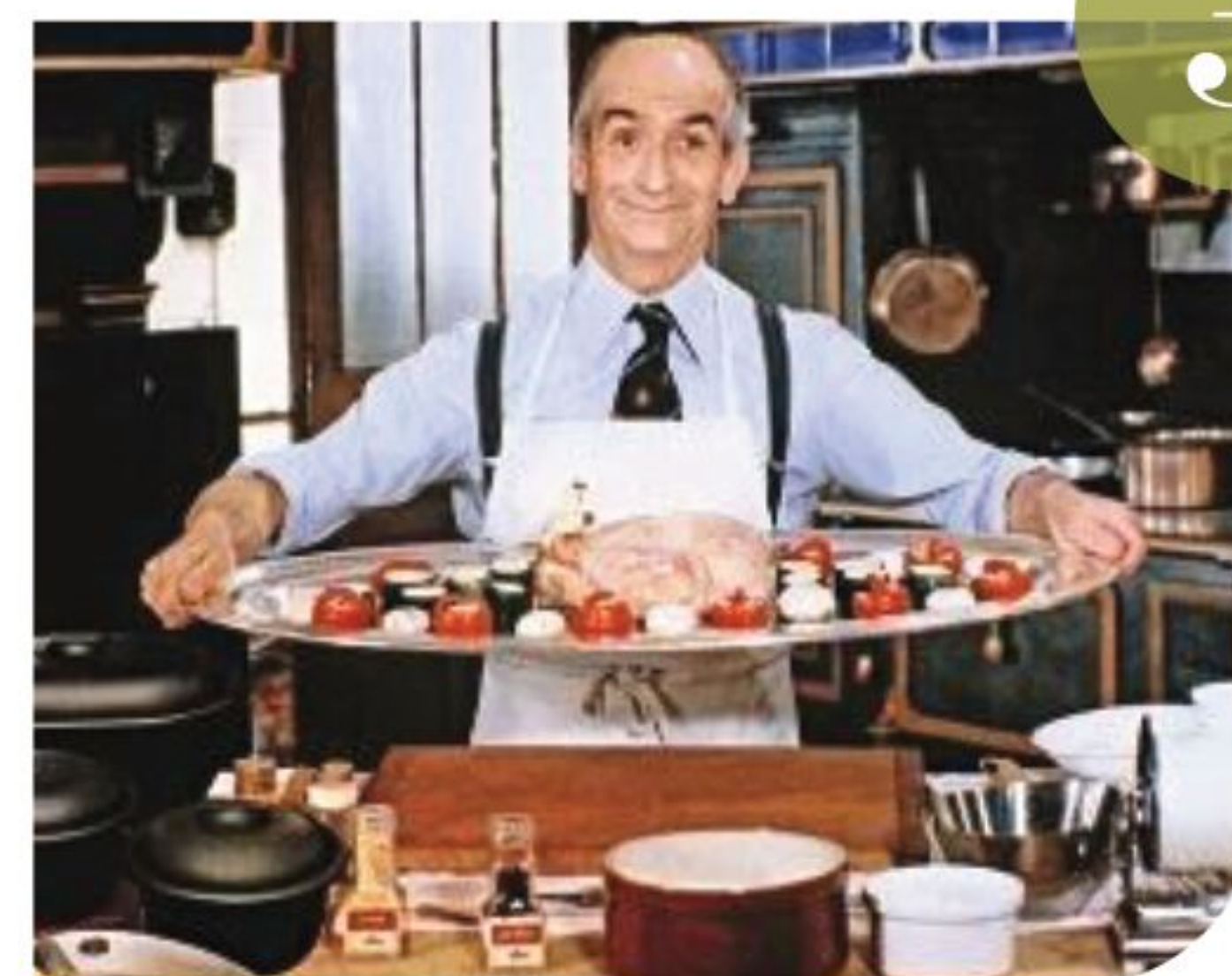
2

## Nehmen Sie sich Zeit

Essen Sie nicht nebenbei. Ein schneller Snack unterwegs im Gehen sollte der Vergangenheit angehören, wenn Sie ein Gourmet werden wollen. Machen Sie beim Essen bewusst eine Smartphone-Pause: Lesen Sie keine Nachrichten, scrollen Sie nicht durch die sozialen Medien, hören Sie keine Podcasts. Und Fernseher aus, wenn Sie sich an den Tisch setzen. Wer sich beim Essen ablenken lässt, verzehrt nicht nur nachgewiesenermaßen mehr Kalorien (und wird dicker), er nimmt auch viel weniger Geschmack wahr.

## Kochen Sie viel selbst

Erstens schmeckt es immer besser, wenn man selbst am Herd steht, das zeigen viele Studien. Zweitens lernen Sie so am besten, was gutes Essen ausmacht. Lesen Sie in Kochbüchern, entdecken Sie neue Lebensmittel, probieren Sie Ihnen bislang unbekannte Zubereitungsarten aus. Mit ein wenig Übung entwickeln Sie ein besseres Gespür für die Zutaten, die Sie verarbeiten. Nur wer schon selbst Saucen und Suppen gekocht hat, schmeckt den Unterschied!



3

## Fangen Sie erst mal einfach an

Kochen ist manchmal hohe Kunst, immer aber ein Handwerk, das grundsätzlich jeder lernen kann. Starten Sie nicht mit der anspruchsvollen französischen Hochküche. Sie brauchen am Anfang auch keine neuen, teuren Küchengeräte. Stattdessen lernen Sie

4



ein paar einfache, sehr gute Basis-Rezepte, eine originale Bolognese zum Beispiel (die Sie im Kochbuch „Pasta Mia!“ von Gennaro Contaldo bei Ars Vivendi finden). Und dann fangen Sie langsam an, sich zu steigern und kompliziertere Speisen zu kochen.

## Verwenden Sie gute Zutaten

Egal, wie raffiniert Sie ein Gericht zubereiten: Mit schlechten Zutaten kommen Sie nicht weit. Kaufen Sie Gemüse und Obst frisch, holen Sie sich Ihr Fleisch beim Metzger und den Fisch im Fachgeschäft. Natürlich kostet das ein wenig mehr als im Supermarkt. Aber lieber weniger, dafür gut. Gerade wenn Sie bei alltäglichen Zutaten wie Salz, Olivenöl und Essig auf Qualität und Herkunft achten, heben Sie Ihr Essen insgesamt auf ein neues Niveau.



## Schulen Sie Ihre Sinne

Kaufen Sie nicht alles bereits abgepackt ein. Gehen Sie doch mal über den Wochenmarkt, und nehmen Sie die Auslagen in die Hand. Fühlen Sie nach, ob die Früchte schon reif sind. Riechen Sie dran. Obst, Gewürze

und Gemüse verströmen flüchtige Duftstoffe, an denen wir erkennen können, ob sie für uns gesund sind. Riechen die Lebensmittel angenehm, ist alles wunderbar. Während der Corona-Pandemie sollten Sie allerdings aus Hygienegründen nur Waren berühren, die danach gewaschen werden können.

## Schonen Sie Ihre Geschmacksnerven

Salz ist für unseren Körper lebensnotwendig, aber der moderne Mensch isst mittlerweile viel zu viel von dem Mineral. In Übermengen ist es ungesund – und kann viele andere Aromen überdecken, die Sie eigentlich aus einer hervorragenden Speise herausschmecken wollen. Wenn Sie plötzlich drastisch weniger Salz verwenden, schmeckt das Essen fad. Reduzieren Sie das Salz also lieber peu à peu über mehrere Wochen – Sie werden es nicht vermissen. Auch bei Kräutern und Gewürzen sollten Sie es nicht übertreiben: Versuchen Sie nicht, den Eigengeschmack Ihrer Speisen zu überdecken. Ein Hauptgewürz (das Sie eventuell mit wenigen anderen Gewürzen verfeinern) reicht meist völlig aus.

## Genießen Sie

Nehmen Sie kleine Bissen, und kauen Sie lange. Das ist ein alter Ratschlag mit großer Wirkung. Zum einen macht das schneller satt – zum anderen nehmen Sie auf diese Weise Ihre Nahrung sehr viel intensiver wahr: den Geruch, die unterschiedliche Festigkeit der Zutaten, das Zusammenspiel aller Komponenten. Die Speisen werden zerkleinert und mit Speichel vermischt, dadurch schmecken Sie viele neue Aromen. Nicht die Menge macht Spaß, sondern das kulinarische Erlebnis an sich. Und ganz nebenbei ist langsames Essen auch für die Verdauung förderlich.

## Lassen Sie sich von anderen inspirieren

Es ist wie mit allen Dingen im Leben: Auch beim Essen lernen Sie nie aus. Holen Sie sich neue Ideen von Freunden, indem Sie sich gegenseitig zum Essen einladen. Fragen Sie nach, was in den Gerichten drin ist. Besuchen Sie ab und zu ein sehr gutes Restaurant – es lohnt sich. Reisen Sie, und essen Sie die heimischen Gerichte nicht in Touristen-Läden, sondern dort, wo auch die Einheimischen einkehren – unverfälscht und nicht an fremde Gewohnheiten angepasst.

## Bleiben Sie neugierig

Seien Sie mutig, und probieren Sie auch Zutaten und Speisen, die Sie noch nicht kennen. Viele unserer Essgewohnheiten sind reine Erziehungssache – aber warum sollten Sie köstliche Insekten, Inne-reien oder ungewöhnliche Delikatessen wie die Dorian-Frucht verschmähen, nur weil Ihre Eltern sie früher nicht aufgetischt haben? Warum Muscheln und anderes Meeresgetier auslassen, nur weil Sie mal das Pech hatten, sie schlecht zubereitet genießen zu müssen? Ihnen würde viel entgehen.





# ZUG UM ZUG GENIESSSEN

text  
DAVID  
GOLLER

F

*Kein Genussmittel steht so sehr  
für Erfolg und Männlichkeit  
wie die ZIGARRE. Dass  
sie noch viel mehr ist, erklärt  
uns die Expertin Petra  
Lindenschmidt*

## Frau Lindenschmidt, was fasziniert Sie persönlich an Zigarren?

Da gibt es mehrere Aspekte. Tabak ist eines der ältesten Kulturgüter dieser Welt und hat eine spannende Historie. Dann ist eine handgefertigte Premium-Zigarre in sich ein kleines Kunstwerk – das Herstellen beinhaltet bis zu 200 Arbeitsschritte. Zudem ist das Genießen einer Zigarre sehr inspirierend – es spielt in Kunst und Kultur eine ebenso wichtige Rolle wie in der Wissenschaft und der Politik: Albert Einstein, Konrad Adenauer, J. F. Kennedy, Maurice Ravel, Thomas Mann, Charlie Chaplin – die Reihe der Connaisseurs ließe sich lange fortsetzen mit den größten Meistern ihres Faches.

## Die Zigarre ist somit auch ein Symbol für Erfolg und Männlichkeit. Wie behaupten Sie sich als erfolgreiche Frau in dieser Domäne?

Ist eine Zigarre nicht auch Ausdruck feiner Lebensart und ein Symbol für puren Genuss? Ist sie nicht auch Ausdruck für Konzentration und Symbol



PETRA LINDENSCHMIDT  
*Als Vice President Arnold André Dominicana ist sie persönlich für die Zigarrenmarke Carlos André verantwortlich. Ihr Podcast „Auf eine Zigarre ...“ erscheint im wöchentlichen Rhythmus unter [www.carlos-andre.de/podcast](http://www.carlos-andre.de/podcast). Ihre Lieblingszigarre ist die die Carlos André Airborne*

für bedachtes Handeln? Jeder Aficionado oder jede Aficionada kennt die Wirkung der Entschleunigung, die mit dem bewussten Genuss einhergeht: Zeit zum Loslassen, zum Gedankensortieren, für Visionen oder Entscheidungen. Es gibt viele Dinge, die jahrhundertlang eine Männerdomäne waren und jetzt auch von Frauen entdeckt werden. So auch die Zigarre. Ihr Genuss ist ein sehr sinnliches Erlebnis, und wer könnte das besser verstehen und zelebrieren als eine Frau?

## Sie haben einen eigenen Podcast namens „Auf eine Zigarre ...“. Worüber sprechen Sie mit Ihren Gästen?

Die berühmte amerikanische Journalistin Barbara Walters hat die Kolumne „What makes you tick?“ erfunden. Nicht dass ich mich mit ihr vergleichen möchte, aber man sieht prominente Menschen immer wieder in den verschiedenen Medien und fragt sich oft, wie sie denken oder was sie empfinden. Wir möchten so viele Facetten wie möglich von unserem Gesprächspartner kennenlernen – in einer gemütlichen Atmosphäre. „Auf eine Zigarre...“ eben.

## Was würden Sie Menschen empfehlen, die in das Thema Zigarren einsteigen möchten? Womit beginnt man idealerweise?

Die sogenannte Zigarrenetikette ist kein Buch mit sieben Siegeln. Aber man sollte schon wissen, dass und wie eine Zigarre angeschnitten werden muss. Auch beim Anzünden gibt es gewisse Regeln. Und wichtig ist auch, dass die Zigarre nicht zu „heiß“ geraucht wird. Da hilft Ihnen sicher ein guter Freund oder ein gutes Tabakwarenfachgeschäft weiter. Empfehlenswert für den Einstieg sind zuerst einmal mildere Zigarren. Auch ist es angebracht, auf das Format zu achten. Das Robusto-For-





mat hat für den Einsteiger ein perfektes Verhältnis von Länge zu Durchmesser, um ein gutes Gefühl für die Komposition zu bekommen.

#### **Woran erkennt man eine gute Zigarre?**

Ganz allgemein sind die sogenannten Longfiller-Zigarren – also Zigarren, die aus ganzen Tabakblättern handgerollt werden – qualitativ hochwertiger, was sich im Aroma und im Geschmack deutlich zeigt. Dann ist natürlich als Erstes der Tabak wichtig: Die Basis einer guten Zigarre ist immer ein guter Tabak. Das Deckblatt muss unbedingt unbeschädigt sein und sollte nur wenige und sehr feine Adern aufweisen. Des Weiteren ist auf die Feuchtigkeit zu achten. Ansonsten lässt sich über Geschmack nicht streiten, von daher ist die Auswahl einer Zigarre immer subjektiv.

#### **Welche Trends gibt es aktuell in der Welt der Zigarren?**

Zurzeit gibt es in Deutschland einen Trend zu höherwertigen Zigarren. Das hat sich durch die aktuelle Situation, Stichwort Corona, noch verstärkt. Muss man schon auf den gewohnten Lebensrhythmus verzichten, sollte nicht auch noch der Genuss leiden.

#### **Welchen Drink empfehlen Sie zu einer Zigarre?**

Das sollte jeder für sich selbst entdecken. Traditionell ist es ein Rum oder Kaffee. Mir persönlich schmeckt tatsächlich am besten ein Rum oder Espresso dazu, aber auch ein gutes Glas Wein oder Portwein.

#### **Welches Zubehör sollte jeder Zigarren-Fan sein Eigen nennen?**

Ein guter Zigarrenabschneider ist ein Muss. Dann ein gutes Feuerzeug. Und zum richtigen Zigarrengenuss gehört auch ein gut gepflegter Humidor, der zu Hause dafür sorgt, dass die Zigarren immer die richtige Feuchtigkeit aufweisen. Wenn dann noch für die Zigarre unterwegs ein schönes Zigarrenetui dazukommt, ist die Ausrüstung perfekt.

#### **Was ist der beste Anlass für eine Zigarre?**

Da kann ich nur kurz und knapp sagen: Es gibt immer einen Anlass, eine gute Zigarre zu genießen. 



## **ANSCHNEIDEN**

Etwa 1,5 bis 3 Millimeter hinter dem Kopfende der Zigarre wird angeschnitten – glatt und in einem Zug, damit das Deckblatt nicht beschädigt wird oder ausfranst. Die Klingen in diesem Cutter lassen sich entsprechend arretieren. Mit 18 Millimeter Durchmesser ist er ideal für unterwegs.

JBC ZIGARREN-CUTTER | von Monomania, rund 130 Euro. [www.monomania.de](http://www.monomania.de)

## **ASCHEN**

Auch wenn Aficionados die Asche möglichst lang auf der Glut lassen, damit die Zigarre nicht zu schnell abbrennt: Hin und wieder muss geascht werden. Hier kommt der „Quasar“ von Colibri ins Spiel. Sein Design ist stylish und bietet Platz für bis zu sechs Zigarren.



ASCHENBECHER QUASAR | von Colibri, gibt es für circa 140 Euro unter [www.starkezigarren.de](http://www.starkezigarren.de)



## **ANZÜNDEN**

Zigarren bitte niemals mit Benzinfeuerzeugen anzünden, sonst leidet das Aroma. Besser: Gasfeuerzeuge mit zielgenauer Jet-Flamme wie das „Pulsar“ von Xikar. Damit den Fuß der Zigarre beim Anzünden rösten, das Deckblatt aber möglichst nicht verkohlen.

PULSAR | von Xikar, kostet rund 100 Euro, [www.cigarworld.de](http://www.cigarworld.de)

## **AUFBEWAHREN**

Am besten lagern Zigarren bei einer Luftfeuchtigkeit um die 70 Prozent. Wenn Sie nicht in den Tropen wohnen, schaffen Sie sich einen Humidor an. Ein guter Anfang ist der „Chianti Deluxe“-Humidor von Adorini in der Medium-Variante mit Platz für bis zu 100 Zigarren.

CHIANTI DELUXE | von Adorini, rund 190 Euro, [www.zigarre.de](http://www.zigarre.de)





# ALLES, WAS EIN MANN **NICHT WISSEN** MUSS:

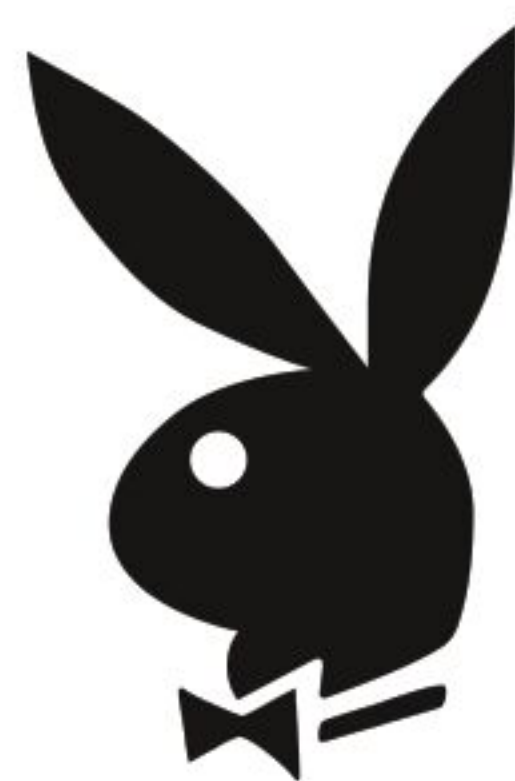


*Den Garpunkt von Fenchel Was Elon Musk geritten hat, als er  
seinem Sohn den Namen „XÆ A-Xii“ gab Die Nebenwirkungen von  
übermäßigem Heilerde-Verzehr Die Anzahl der Galaxien im Universum  
Das Rezept von Labskaus Worüber „Tagesthemen“-Moderatoren am  
Ende der Sendung miteinander reden Was der Sinn des Lebens ist  
Warum der Gender-Stern meist mit einem -chen verniedlicht wird  
Wieso Donald Duck nie Hosen, aber nach dem Duschen ein Handtuch  
trägt Wie die Stripperin mit echtem Namen heißt Die beste  
Fangmethode für Schleimaale Ob ihm eine Dauerwelle steht*





ANZEIGE

WEIN  
SHOP

weinshop.playboy.de

## ASIA BLEND\*

Ger-Probiertpaket vom WEINGUT  
WEINWURM mit je drei Cuvées  
Red 2019 und Cuvées White 2019

## \* 1 CUVÉE RED

Dunkles Rubinrot mit violetten Reflexen, mittlerer Körper, mit reifer Pflaume unterlegt, üppige Frucht, schwarze Beeren, vereint mit schwarzem Pfeffer, etwas Cassis und Vanille. Sanfte Tannine und hervorragend eingebundene Säure, abgerundet, großartige Balance zwischen süß und herb. Mit seinem leicht durstlöschenden Charakter passt dieser Wein zu knuspriger Peking-Ente, dunklem Fleisch, scharfem Pad Thai und scharfem Tofu.

## 2 CUVÉE WHITE

Zitrusfrisch, Zesten, zartsüße feste Frucht. Der süße Eindruck bestätigt sich mit viel Charme. Appetitliche Balance, nussig, dicht mit erfrischendem Pfeffer. Herzhafte Säure, kalkiger Grip, viel Animo! Dieser Wein passt zu Sushi, Sashimi, Dim Sum, Szechuan-Küche, Tandoori Chicken und mildem Thai-Curry, zu Meeresfrüchtesalat, südostasiatischen Gerichten mit Ingwer, Galgant und Lemongrass und zur vietnamesischen Küche.

## Auszeichnungen:

2020 NÖ WEIN (AT):  
Jahrgang 2019 - NÖ-Gold

Vinaria Sommerwein-  
verkostung - 4. Platz



## ZWEI ASIEN-BEGLEITER

Wein, der speziell auf asiatisches Essen abgestimmt ist? Das gab's noch nie! Bis jetzt. Denn die Asia-Blend-Weine harmonisieren perfekt mit Gerichten der fernöstlichen Küche. Die Cuvée Rot und die Cuvée Weiß wurden genau für diesen Zweck komponiert und zeigen das nicht nur im Design ihrer Etiketten. Beide Cuvées sind Kombinationen aus typisch österreichischen und international bekannten, populären Rebsorten. Muss man probiert haben! Rot- und Weißwein mit rassigem Charakter, üppiger Frucht, knackiger Säure und sanften Tanninen. Mit ihrer erfrischenden Lebendigkeit sind sie der ideale Kontrapunkt zu schärferen Speisen.

6 Flaschen für  
**39 €**  
+ Versand gratis  
statt 59,50 €

## Einfach fern(k)östlich!

*Kosten Sie die fruchtigen Tropfen unseres Probiertpakets ASIA BLEND mit  
je drei Flaschen Rot- und Weißwein vom Weingut Weinwurm*

weinshop.playboy.de



**100 % SICHERHEIT**  
Sichere Zahlung und Versand



**ÜBER 600 WEINE**  
Von Wein-Klassikern bis hin zu  
exklusiven Geheimtipps



**HOHE EXPERTISE**  
Empfohlen von PLAYBOY

Sämtliche Preise inkl. Mehrwertsteuer. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Abgabe von Alkohol erfolgt nur an Personen über 16 Jahre.  
Anbieter: Intersellers GmbH, Keferloher Straße 24, 85540 Haar bei München



## BEZUGSQUELLEN

## KÖNNEN

## Bartpflege, Seite 48–49

**American Crew** über Elizabeth Arden, 06 11/26 23 77 00, Wiesbaden, [www.americancrew.com](http://www.americancrew.com); **Braun** über Brandzeichen Marketing und Kommunikation, 02 11/5 85 88 60, Düsseldorf, [www.braun.de](http://www.braun.de); **Brisk** über Lili Lorenz PR, 0 40/39 90 90 44, Hamburg, [www.brisk-for-men.com](http://www.brisk-for-men.com); **Dick Johnson**, 0 03 58/4 49 78 52 37, Pirkkala (Finnland), [www.dickjohnson.de](http://www.dickjohnson.de); **Graham Hill** über von Schöning PR, 0 40/41 62 24 57, Hamburg, [www.grahamhill-cosmetics.com](http://www.grahamhill-cosmetics.com); **King C. Gillette** über Brandzeichen Marketing und Kommunikation, 02 11/5 85 88 60, Düsseldorf, [www.gillette.de](http://www.gillette.de); **Tabac Original** über Martina Drewing PR, 02 11/6 79 96 01, Düsseldorf, [www.tabac-original.com](http://www.tabac-original.com); **Wildwuchs** über Lusava, 0 61 81/4 29 81 48, Hanau, [www.wildwuchs-bartpflege.de](http://www.wildwuchs-bartpflege.de); **Wilkinson Sword** über Pony & Blond, 0 40/5 24 76 61 13, Hamburg, [www.wilkinson.de](http://www.wilkinson.de)

## 2-in1-Produkte, Seite 50

**Annemarie Börlind** über Börlind, 0 70 51/6 00 09 71, Calw, [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com); **Balea Men** über concept & communication, 0 71 61/6 06 83 0, Göppingen, [www.dm.de/balea](http://www.dm.de/balea); **Butcher's Son**

über SPR/LC, 01 72/4 33 39 94, Hamburg, [www.butchers-son.de](http://www.butchers-son.de); **Jean & Len Men** über PR + Presseagentur Textschwester, 02 11/7 49 59 69 0, Düsseldorf, [www.jeanlen.de](http://www.jeanlen.de); **L'Oréal Men Expert** über L'Oréal Deutschland, 02 11/5 44 13 37 7, Düsseldorf, [www.loreal-paris.de](http://www.loreal-paris.de); **MVRCK** über Wild Beauty, 0 62 57/5 03 67 00 3, Seeheim-Jugenheim, [www.paulmitchell.de](http://www.paulmitchell.de)

## HABEN

## Outdoor Outfits, Seite 78–85

**Baldessarini**, Kundenhotline 08 00/4 00 62 20, [www.baldessarini.com](http://www.baldessarini.com); **Barbour**, Kundenhotline 08 00/1 91 44 77, [www.barbour.com](http://www.barbour.com); **Barts**, Kundenhotline 00 31/20 60 63 09 5, Amsterdam (Niederlande), [www.barts.eu](http://www.barts.eu); **Bogner**, Kundenhotline 0 08 00/4 12 82 29, [www.bogner.com](http://www.bogner.com); **Camel Active** über Masali, 0 30/23 25 79 40, Berlin, [www.camelactive.de](http://www.camelactive.de); **Canada Goose**, Kundenhotline 08 00/2 23 02 30, [www.canadagoose.com](http://www.canadagoose.com); **Cinque** über Cinque Moda, 0 21 61/96 53, Mönchengladbach, [www.cinque.de](http://www.cinque.de); **Closed**, Kundenhotline 0 08 00/99 98 88 11, [www.closed.com](http://www.closed.com); **Digel**, Kundenhotline 0 74 52/60 44 44, Nagold, [www.shop.digel.de](http://www.shop.digel.de); **Dolomite**, Kundenhotline 08 00/5 36 68 69, [www.dolomite.it](http://www.dolomite.it); **Esprit**, Kunden-

hotline 0 30/22 38 06 63, Berlin, [www.esprit.com](http://www.esprit.com); **Falke**, Kundenhotline 0 08 00/22 03 30 22, [www.falke.com](http://www.falke.com); **Guess** über Haebmau, 0 89/38 10 80, München, [www.guess.eu/de/](http://www.guess.eu/de/); **Joop!, Joop! Jeans**, Kundenhotline 0 30/9 91 91 99 61, Berlin, [www.joop.com](http://www.joop.com); **Luis Trenker** 00 39/04 71/63 30 22, Bozen (Italien), [www.luistrenker.com](http://www.luistrenker.com); **Meindl** über Meindl Bekleidung, 0 86 85/98 50, Kirchanschöring, [www.meindl-fashions.de](http://www.meindl-fashions.de); **Merz b. Schwanen**, Kundenhotline 0 30/44 31 89 98 14, Berlin, [www.merzbschwanen.com](http://www.merzbschwanen.com); **O'Neill** über O'Neill Germany, 0 89/6 79 04 34 24, München, [www.oneill.com](http://www.oneill.com); **Tissot**, Kundenhotline 0 61 96/8 87 77 44 80, Eschborn, [www.tissotwatches.com](http://www.tissotwatches.com)

## Schuhe, Seite 86–91

**Balenciaga** gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Berluti**, Kundenhotline 00 44/20 39 01 26 83, London (UK), [www.berluti.com](http://www.berluti.com); **Falke**, Kundenhotline 0 08 00/22 03 30 22, [www.falke.com](http://www.falke.com); **Grenson**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Gucci**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Joop!**, Kundenhotline 0 30/9 91 91 99 61,

Berlin, [www.joop.com](http://www.joop.com); **Moncler**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Morjas** über Fake PR, 0 30/40 00 65 40, Berlin, [www.morjas.com](http://www.morjas.com); **Mos Mosh Gallery** über We Love PR, 0 89/96 16 02 00, München, [www.mosmosh.com](http://www.mosmosh.com); **New Balance**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Nike**, gesehen bei Zalando, Kundenhotline 0 30/20 21 98 00, Berlin, [www.zalando.de](http://www.zalando.de); **Officine Générale**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Paul Smith** über Loews, 0 89/21 93 79 10, München, [www.paulsmith.com](http://www.paulsmith.com); **Porsche Design**, Kundenhotline 08 00/9 00 09 11, [www.porsche-design.com](http://www.porsche-design.com); **Prada**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **R. M. Williams**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Shoepassion**, Kundenhotline 0 30/60 98 37 00, Berlin, [www.shoepassion.de](http://www.shoepassion.de); **Timberland**, Kundenhotline 08 00/1 80 01 82, [www.timberland.de](http://www.timberland.de); **Vagabond**, Kundenhotline 00 46/3 40/54 12 00, Varberg (Schweden), [www.vagabond.com](http://www.vagabond.com); **Yuketten**, gesehen bei Mr Porter, Kundenhotline 08 00/5 89 53 33, London (UK), [www.mrporter.com](http://www.mrporter.com); **Zara**, Kundenhotline 08 00/5 89 16 03, [www.zara.com](http://www.zara.com); **7 For All Mankind**, 02 03/8 04 80 47, Duisburg, [www.7forallmankind.de](http://www.7forallmankind.de); **8 by Yoox**, Kundenhotline 08 00/3 66 32 83, [www.yoox.com](http://www.yoox.com)

## WISSEN

## Düfte, Seite 114–116

**Abercrombie & Fitch** über Nobilis Group, 06 11/94 49 20, Wiesbaden, [www.abercrombie.com](http://www.abercrombie.com); **Booba** by Nejma über Isis Parfum Diffusion, 0 78 53/9 98 80 48, Kehl, [www.isisparfums.de](http://www.isisparfums.de); **Bulgari**, 0 89/24 23 80, München, [www.bulgari.com](http://www.bulgari.com); **Jaguar** über Lovemark Public Relations, 0 89/74 74 70 70, München, [www.ad1950.de](http://www.ad1950.de); **Kenzo** über LVMH Fragrance Brands, 02 11/88 23 23 30, Düsseldorf, [www.kenzo.com](http://www.kenzo.com)



**OUTDOOR-OUTFITS**  
*Kurzhacke von MEINDL, ca. 1880 Euro; Blockkaro-Hemd von O'NEILL, ca. 70 Euro; Baumwollcordhose von BOGNER, ca. 270 Euro; Rauledergürtel von DIGEL, ca. 50 Euro; Boot-Socks von FALKE, ca. 17 Euro; Mountaineering-Boots von CAMEL ACTIVE, ca. 160 Euro*





# VON A BIS Z

**A**

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| Abenteuer           | 59, 68 ff.     |
| Abnehmen            | 60 f.          |
| Accessoires         | 78 ff.         |
| Adenauer, Konrad    | 124            |
| Affäre              | 118            |
| al-Gaddafi, Muammar | 96             |
| Alkohol             | 34, 60, 64 ff. |
| Andresky, Sophie    | 39             |
| Anfield-Stadion     | 42             |
| Arafat, Jassir      | 96             |
| Aykroyd, Dan        | 97             |

**B**

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Badewanne         | 63         |
| Bar               | 64         |
| Bart, -pflege     | 42, 48 f.  |
| Belushi, John     | 97         |
| Bestseller        | 38 ff.     |
| Beziehung, offene | 118        |
| Bier              | 34, 42, 61 |
| Blues Brothers    | 97         |
| BMW               | 90, 99     |
| Bola, JJ          | 18         |
| Bond, James       | 65         |
| Borussia Dortmund | 42 ff.     |
| Brand, Russell    | 42         |
| Brice, Pierre     | 96         |
| Bridges, Jeff     | 97         |
| Brooks, Mel       | 97         |
| Brown, James      | 97         |
| Bugatti           | 98 ff.     |

**C**

|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Campino                  | 45                  |
| Castro, Fidel            | 96                  |
| Cicero, Marcus Tullius   | 16                  |
| Champions League         | 42 ff.              |
| Chaplin, Charlie         | 124                 |
| Charles, Ray             | 97                  |
| Chateaubriand,           |                     |
| François-René Vicomte de | 14                  |
| Coman, Kingsley          | 100                 |
| Corona                   | 22 f., 42, 100, 125 |
| Cox, Tracey              | 118                 |

**D**

|               |        |
|---------------|--------|
| Daiquiri      | 66     |
| Dating        | 118    |
| DFB-Pokal     | 42, 45 |
| Duft          | 114 f. |
| Durian-Frucht | 123    |

**E**

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Einstein, Albert         | 22, 124 |
| Esel, -salami, -röllchen | 121     |

**F**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| FC Arsenal        | 44      |
| FC Barcelona      | 44      |
| FC Bayern München | 44, 100 |
| FC Liverpool      | 42 ff.  |
| Feminismus        | 117     |
| Filmkomödien      | 96 f.   |
| Fitzek, Sebastian | 38 f.   |
| Flirt             | 73      |
| Franklin, Aretha  | 97      |
| Freeriding        | 57      |
| Fried, Amelie     | 40      |
| FSV Mainz 05      | 42 ff.  |

**G**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Gandhi, Mahatma        | 15    |
| Gewehr                 | 92 f. |
| Gin Fizz               | 67    |
| Glowacz, Stefan        | 58    |
| Goethe, J.Wolfgang von | 15    |
| Goodman, John          | 97    |

**H**

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Haare                   | 44, 48 f. |
| Harrison, George        | 96        |
| Heitz, Jérémie          | 57        |
| Helms, Ed               | 97        |
| Hemingway, Ernest       | 17        |
| Henning, Ann-Marlene    | 119       |
| Herbig, Michael „Bully“ | 96        |
| Home-Office             | 22        |
| Humor                   | 118       |
| Humidor                 | 125       |
| Hunt, Gary              | 56 f.     |

**I**

|            |       |
|------------|-------|
| Influencer | 103   |
| Instagram  | 103   |
| Interieur  | 62 f. |

**J**

|                |        |
|----------------|--------|
| Jagd, -schein  | 92 ff. |
| Johnson, Boris | 42, 59 |

**K**

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Känguru             | 120   |
| Kennedy, J. F.      | 124   |
| Kerner, Johannes B. | 45    |
| King, Stephen       | 39    |
| Klippenspringen     | 56 f. |

|                  |         |
|------------------|---------|
| Klopp, Jürgen    | 42 ff.  |
| Klüpfel, Volker  | 40      |
| Kobr, Michael    | 40      |
| Komplimente      | 73, 118 |
| Krokodil, -steak | 120     |
| Küche            | 63      |

**L**

|                  |        |
|------------------|--------|
| Lachner, Theresa | 117    |
| Lamborghini      | 98 ff. |
| Lorentz, Iny     | 41     |

**M**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Manchester City | 44     |
| Mann, Thomas    | 124    |
| Mansion         | 62     |
| McLaren         | 98 ff. |
| Meditation      | 58     |
| Melzer, Heike   | 59     |
| Merkel, Angela  | 59     |
| Mint Julep      | 67     |
| Monty Python    | 96     |
| Monogamie       | 118    |
| Mourinho, José  | 44     |
| Murray, Bill    | 97     |

**N**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Nielsen, Leslie | 96 |
| Nuhr, Dieter    | 74 |

**O**

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Obama, Barack     | 13, 72 |
| Obama, Michelle   | 130    |
| Önologe           | 30 f.  |
| Old Fashioned     | 67     |
| Oldtimer          | 110    |
| Olympische Spiele | 57     |
| Orgasmus          | 117    |

**P**

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Parfüm                 | 114 f.  |
| Polyamorie             | 103     |
| Politische Korrektheit | 74      |
| Porno, Pornografie     | 39, 119 |
| Porsche                | 86      |
| Portwein               | 125     |
| Presley, Priscilla     | 96      |
| Psychiater             | 22 f.   |

**R**

|                |       |
|----------------|-------|
| Rasur          | 48 f. |
| Ravel, Maurice | 124   |
| Rum            | 125   |

**S**

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Shakespeare, William | 18             |
| Schuhe               | 78, 86 ff.     |
| Sex                  | 39, 116 ff.    |
| Sexismus             | 119            |
| Simpson, O. J.       | 96             |
| Sneakers             | 88 f.          |
| Star Wars            | 97             |
| Steak                | 33, 94, 120 f. |

**T**

|                  |        |
|------------------|--------|
| Tauchen          | 24 f.  |
| Taskin, Tolga    | 24 f.  |
| Tequila Sunrise  | 66     |
| Testosteron      | 59     |
| The Big Lebowski | 97     |
| Toskana          | 28 ff. |
| Trump, Donald    | 59     |
| Twain, Mark      | 14     |
| Tyson, Mike      | 97     |

**U**

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| Uhren         | 26, 85, 104 ff., 110 |
| Ultramarathon | 59                   |

**V**

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Van                  | 68    |
| Verhütung            | 118   |
| Verkaufsgespräch     | 73    |
| Verschörungsgläubige | 22 f. |

**W**

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| Waalkes, Otto        | 96                  |
| Waffen, -recht       | 93                  |
| Wagner, David        | 44                  |
| Wanderhure           | 41                  |
| Watzke, Hans-Joachim | 44 ff.              |
| Wein                 | 28 ff., 32 ff., 125 |
| West Ham United      | 44                  |
| Whiskey Sour         | 66                  |
| White Russian        | 97                  |
| Wilde, Oscar         | 16                  |
| Witzel, Jens         | 59                  |
| Wodka Martini        | 64                  |
| Wohnen               | 62 f.               |

**Z**

|              |        |
|--------------|--------|
| Zebra-Burger | 121    |
| Zigarre      | 124 f. |
| Zimt, Anna   | 118    |



**„Um etwas ganz klar zu machen: Starke Männer – Männer, die wahre Vorbilder sind – haben es nicht nötig, Frauen herabzusetzen, um sich selbst wichtig zu fühlen. Menschen, die wirklich stark sind, heben andere hoch. Menschen, die wirklich mächtig sind, bringen andere zusammen“**



MICHELLE OBAMA

*(First Lady der USA von Januar 2009 bis Januar 2017)*



# ENERGY. DISTILLED.

## DER SKINCARE BOOST FÜR DEINE HAUT.

2 Milliliter. 10 Sekunden. Pure Wirkstoffpower. Die BABOR MEN Instant Energy Ampoules sind vollgepackt mit dem, was deine Haut braucht: Koffein mit Energie-Sofort-Effekt und Triple Strength Hyaluronsäure. Sie wirken da, wo es darauf ankommt – skindeep.

Erfahre mehr unter:



**BABOR**  
MEN





# MINI THRILL MAXIMISED.

Adrenalin pur: Entdecken Sie unsere Hochleistungsmodelle – den neuen MINI John Cooper Works Countryman und den MINI John Cooper Works Clubman. Lassen Sie sich mitreißen von kraftvollen Turbomotoren, sportlicher Optik und maximalem Gokart-Feeling.

**MINI JOHN COOPER WORKS.**  
**JETZT BEI IHREM MINI PARTNER.**



MINI John Cooper Works Countryman ALL4: Offizieller Kraftstoffverbrauch innerorts 8,3–7,8 l/100 km, außerorts 6,3–5,9 l/100 km, kombiniert: 7,0–6,6 l/100 km. Offizielle CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 161–152 g/km. MINI John Cooper Works Clubman ALL4: Offizieller Kraftstoffverbrauch innerorts 8,4–8,0 l/100km, außerorts 6,2–5,8 l/100km, kombiniert: 7,0–6,6 l/100 km. Offizielle CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 161–151 g/km. Die Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung ermittelt. Die Angaben berücksichtigen bei Spannbreiten Unterschiede in der gewählten Rad- und Reifengröße. Die Angaben sind bereits auf Basis des neuen WLTP-Testzyklus ermittelt und zur Vergleichbarkeit auf NEFZ zurückgerechnet. Bei diesen Fahrzeugen können für die Bemessung von Steuern und anderen fahrzeugbezogenen Abgaben, die (auch) auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß abstellen, andere als die hier angegebenen Werte gelten.